

質問 4:

(降圧の目標値)

最高血圧が 150mmHg とやや高いので、下げた方がいいと思い、改善値の欄を下げていったところ、100mmHg 以下になっても下げれば下げるほど、死亡率が下がります。最高血圧はどの程度まで下げればよいのでしょうか？

回答:

日本高血圧学会のガイドライン(下記の表を参考)では、正常血圧は最大血圧で 130mmHg 未満とされていますので、まずその程度まで下げることを目標としましょう。

	収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)
至適血圧	120 未満	かつ	80 未満
正常血圧	130 未満	かつ	85 未満
正常高値血圧	130～139	または	85～89
軽症高血圧	140～159	または	90～99
中等症高血圧	160～179	または	100～109
重症高血圧	180 以上	または	110 以上
収縮期高血圧	140 以上	かつ	90 未満