

# 八田内科医院 緊急特番

## 高血圧の正しい理解のために

日本高血圧学会認定専門医  
日本高血圧学会学術評議員  
日本高血圧学会指導医  
八田内科医院 院長 八田 告

# 高血圧学会から国民の皆さんへのお願い

ドック調査研究小委員会の健康診断における血圧基準値  
についての報道をうけて

ドック調査研究小委員会 血圧基準値  
収縮期血圧147mmHgまで(上の血圧)  
拡張期血圧94mmHgまで(下の血圧)

高血圧学会 高血圧の診断基準  
収縮期血圧140mmHg以上(上の血圧)  
拡張期血圧90mmHg以上(下の血圧)

報道直後にドック調査研究小委員会から

『今すぐ学会判定基準を変更するものではなく、今回の数値が基準値になるものでない』と声明を発表。

今後、数年間更に追跡調査して結論を出すとのこと。

今回の報道により、多くの方々が「正常」という値が複数存在することで混乱されているのではないかと懸念しています。

ドック調査研究小委員会のデータ

『5万人規模で、持病がなく検査値異常のない、いわゆる健康と思われる方の血圧値』

⇒今後、心血管病の危険があるか？治療介入の必要があるか？は検討されていない。

つまり、この値であれば、大丈夫という『正常』ではなく、正常と思われる人の基準値です。

## 収縮期血圧140-147mmHg、拡張期血圧90-94mmHgの方

この血圧の方は、  
小委員会の基準では『正常』  
高血圧学会分類では、『I度高血圧』です。  
健診受診者でこの血圧の場合、本当に『正常』と言えるか  
不明であり、『要再検査』のレベルと 부탁드립니다。

つまり、ドック調査研究小委員会の血圧値の『正常』  
の一部には『要再検査、要治療』が含まれているとご  
理解頂くのが正解です。

1) 高血圧学会の血圧分類（単位は mmHg）

日本高血圧学会の血圧分類 (世界共通の血圧分類)		収縮期血圧 (上の血圧)		拡張期血圧 (下の血圧)
正常域 血圧	至適血圧	<120	かつ	<80
	正常血圧	120-129	かつ/または	80-84
	正常高値血圧	130-139	かつ/または	85-89
高血 圧	I 度高血圧	140-159	かつ/または	90-99
	II 度高血圧	160-179	かつ/または	100-109
	III 度高血圧	$\geq 180$	かつ/または	$\geq 110$
	(孤立性)収縮期高血圧	$\geq 140$	かつ	<90

## 改めて正しい理解のために

高血圧治療対象者：140/90mmHg以上

降圧目標値：140/90mmHg未満

ただし、75歳以上では少し緩めに

糖尿病や蛋白尿のある方は、もう少し低めに  
(130/80mmHg未満)

血圧は、家庭血圧を測定し判断するのが適切です。

家庭血圧基準

収縮期血圧135mmHg以上、かつ/または、拡張期血圧85mmHg

\* 朝、晩にそれぞれ二回ずつ測定(5日間以上の平均値)で判定

参考資料：人間ドック小委員会基準発表に対する日本高血圧学会の見解  
(平成26年4月14日、日本高血圧学会理事会)