

山下循環器科内科ニュース第 182 号

2019 年 7 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

◎高血圧治療ガイドラインが改訂されました

新聞やテレビでも報道されていますが、今年 4 月に高血圧治療ガイドラインが 5 年ぶりに改訂されました。

最も変わった点が、降圧目標です。つまり、75 歳未満の成人では、今までは診察室血圧が 140/90 以下が目標であったのですが、今回はいろいろな臨床試験の結果、脳心血管合併症を防ぐためには、130/80 以下が望ましいとなりました。つまり 10mmHg 目標が下がったわけです。また、75 歳以上の高齢者も今までは 150/90 以下が目標でしたが、140/90 以下をめざすとなりました。

家庭血圧はそれぞれ 5mmHg 低い目標となります。5 年前のガイドラインでも、糖尿病や慢性腎臓病で尿蛋白陽性の方は 130/80 以下が目標でしたが、今回の改定で、それ以外の人も低い値が目標となりました。この目標値で大事なことは、常にそれ以下をめざすということです。

また、75 歳以上の高齢者については、目標値は 140/90 以下ですが、これは健康な人の場合です。高齢者は個人差が大きいことから、一律に血圧を下げるのではなく、フレイルの程度、認知症の有無、腎機能の程度、服薬管理能力などの事情を考慮して、血圧を管理することとなります。人生の終末期では、降圧薬の減量や中止も考えなくてはなりません。

家庭血圧は、診察室血圧より治療の参考になります。そのため、高血圧治療中の方は、できれば家庭血圧測定をお勧めします。

家庭血圧の測り方ですが、ガイドラインでは次のようになっています。

- ①上腕で測る。
- ②原則として背もたれ付きの椅子に座り、脚を組まない、血圧計のカフの位置心臓の高さ。
- ③測定条件は、朝は起床時 1 時間以内、排尿後、服薬前、座位で 1～2 分安静後。就寝前は、座位～2 分安静後。
- ④測定回数は 2 回とし、その平均をとる。1 回の時はその値。
- ⑤評価 朝、晩とも 7 日（少なくとも 5 日）の平均をとる。
- ⑥高血圧の基準 朝・晩の平均値が 135/85 以上
- ⑦注意事項 血圧の値に一喜一憂しないようにする。血圧の値で勝手に薬をやめたり、増やしたりしないで、主治医と相談する。血圧の値がおかしい時は血圧計を診察時に持って行き、診察時血圧と比べてみる、血圧計の劣化が疑われるときは、修理や買換えを考慮する。（理事長 山下賢治）

◎人生 100 年の時代

人生 100 年の時代になりました。1963 年頃 100 歳以上の高齢者は、全国に 153 人でした。

2017 年の統計によれば全国の 100 歳以上の高齢者（人口 10 万人あたり）
全国平均 53.43 人

全国 1 位	島根県	97.54 人
2 位	鳥取県	92.11 人
3 位	高知県	91.26 人
4 位	鹿児島県	91.20 人
5 位	佐賀県	85.02 人

西日本と日本海側に 100 歳の高齢者が多いようです。

100 歳以上の人口の 88% は女性で 48 年連続の増加で約 7 万人が 100 歳以上の高齢者です。もう少し詳しく調べると医療、介護環境の充実している地域に高齢者が多いと分かりました。納得です。

私達の住んでいる大分県は、何位だと思いますか？

大分県は、全国で 15 位男性 106 人、女性 773 人の計 879 人で人口 10 万人あたり 75.78 人です。県内最高齢者は、佐伯市にお住いの男性で御年 110 歳の方だそうです。お会いして長生きの秘訣をお聞きしたいものですね。

ひと昔前までは、100 歳まで生きることをどれだけの方が考えて生活されていたのでしょうか？ 実際に医療、介護に携わっている私も考えたことはありませんでした。2019 年ラグビーワールドカップ、2020 年東京オリンピック、2025 年大阪万博、これからの日本、高齢者の方々の役割はとても大きな存在になることは間違いありません。

健康寿命を延ばすために自分の目標を立てて毎日を過ごし今、又は将来に向けて社会の中で何かしてあげたいと思いのある方は今のうちに人生の先を考えてみてはいかがでしょうか？

今現在ご両親の介護をされている方、もしくはこれから介護を始めるようになる方も主治医の先生、包括支援センターのケアマネジャー、居宅支援事業所等の相談支援窓口にてご相談されることをお勧めいたします。

まだまだ先の事と思う今がとても大事な時間となることは間違いありません。70 歳になってからを想像して 5 年ごとの未来の自分に向けて心の準備と体の衰えを考えてみてください。視力低下、運動不足による肥満、血圧、血糖値の上昇、耳の聞こえが悪くなる、下肢筋力の低下による歩行障害、不眠、認知症あげればきりなく色々な体調の変化がでてきます。考えたくありませんね。

あなたの人生 100 年どんな人生にするかは今のあなた次第なのでありますから。

（看護師長 秋元明美）

◎お盆休みのお知らせ

8 月 11 日（日曜日）から 8 月 15 日（木曜日）まで休診とさせていただきます。デイケアやました、デイサービス碧（みどり）もお休みです。ご了承下さい。