



あなたの血圧はどのレベルでしょう？ 薬が必要？生活習慣の見直しが必要？

あなたの血圧が治療が必要なのかを知るには、血圧以外の(脳心血管病の)リスクを知ることが大切です。まずは自分のリスクを確認してみましょう。

①脳心血管病の危険因子を確認しましょう。あてはまるものに✓

A 【危険因子】 <input type="checkbox"/> 65歳以上 <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 脂質異常症 ・低HDLコレステロール血症 < 40mg/dl ・高LDLコレステロール血症 ≥ 140mg/dl ・高トリグリセライド血症 ≥ 150mg/dl	B 【危険因子】 <input type="checkbox"/> 糖尿病 ・空腹時血糖 ≥ 126mg/dl ・随時血糖 ≥ 200mg/dl ・HbA1c ≥ 6.5 (NGSP)	C 【臓器障害】 <input type="checkbox"/> 脳 ・脳出血、脳梗塞 <input type="checkbox"/> 心臓 ・心筋梗塞、非弁膜症性心房細動 <input type="checkbox"/> 腎臓 ・たんぱく尿(CKD)
---	---	---

②血圧値と危険因子を合わせた自分のリスクは…

①のチェックの結果と診察室の血圧から、自分のリスクを確認してみましょう。

診察室血圧	高値血圧 130-139/80-89	軽症高血圧 140-159/90-99	中等症高血圧 160-179/100-109	重症高血圧 180以上/110以上
リスク層				
リスク第1層 ・ ✓なし	低リスク	低リスク	中等リスク	高リスク
リスク第2層 ・ Aの中に ✓あり	中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
リスク第3層 ・ Aの中に ✓が3つ以上 ・ B、Cの中に ✓あり	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

自分のリスクに合わせた治療を進めましょう

	高値血圧	高血圧			受診するとき… 家庭血圧を1週間記録して受診すると、高血圧の診断、降圧薬の効果判定に役立ちます。
		軽症	中等症	重症	
収縮期血圧	130~139	140~159	160~179	180~	
拡張期血圧	80~89	90~99	100~109	110~	
①低リスク	3か月間生活改善	1か月間生活習慣の改善 十分な降圧がなければ生活習慣修正と薬物療法開始			
②中等リスク	十分な降圧がなければ生活習慣修正				
③高リスク	1か月間生活習慣の改善 十分な降圧がなければ生活習慣修正と薬物療法開始	直ちに薬物療法の開始、あわせて生活習慣改善 薬の効果は、1~3か月かけて徐々に表れてきます。自己判断で飲み方を変える、中断はやめましょう。必ず医師に相談し、指示通りに服薬しましょう。			

※75歳以上の方は個人の状態によっても違うため医師と相談しながら治療をしましょう。