

新しい目標血圧とは

表2 JSH2019の降圧目標

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
75歳未満の成人* ¹		
脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)		
冠動脈疾患患者	< 130/80	< 125/75
CKD患者(蛋白尿陽性)* ²		
糖尿病患者		
抗血栓薬服用中		
75歳以上の高齢者* ³		
脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価)	< 140/90	< 135/85
CKD患者(蛋白尿陰性)* ²		

いつ?どんなふうに測るのですか?

朝

起床後
1時間以内

排尿後

食前・
服薬前

1-2分の
安静後

夜

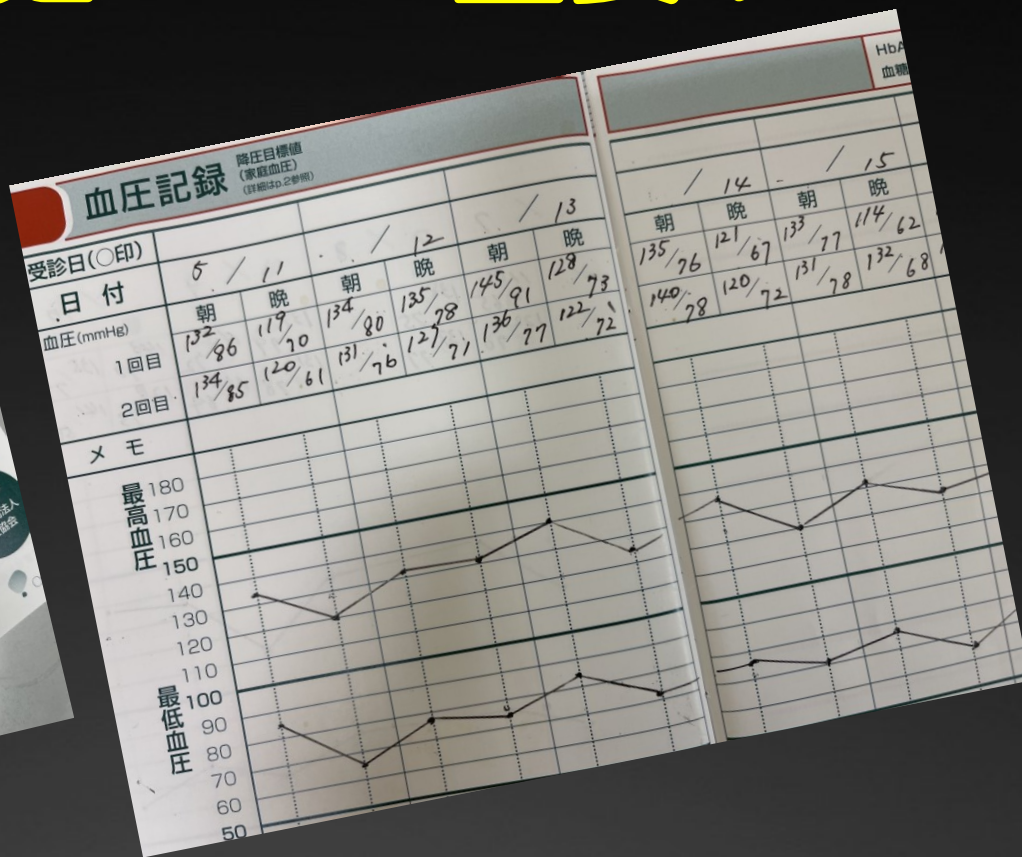
就寝前

1-2分の
安静後



部屋：静かで、過ごしやすい温度
姿勢：イスに脚を組まずに腰掛け、カフの高さと心臓の高さをあわせる
測定の前：たばこを吸わない、飲酒しない、カフェインを摂らない
測定中：話をしない、力を入れたり動いたりしない
記録：原則として2回測って、すべてを記録する

診察室より家庭血圧が重要！



- 血圧手帳には**平均値**を計算して記入

$$\frac{150 + 130}{2} \bigg/ \frac{80 + 70}{2} = 140 / 75$$