



森田医院通信

高血圧治療ガイドライン2019が発表

Vol.38
2019年5月14日

今回、日本の高血圧ガイドラインが改定されました。世界では収縮期血圧120未満では140未満と比べ心血管病発症率が優位に低くなるという報告もあり、新しい知見を踏まえたものとなっています。今回はこの高血圧ガイドラインがどう変わったのか見てみましょう。

高血圧の基準値は、以前から変更なく140/90mmHg以上
(今回はすべて家庭血圧ではなく診察室血圧で記載しています)

血圧値の分類： 正常：120/80mmHg未満のみになりました

2014年のガイドライン

今回のガイドライン

至適血圧：	120/80mmHg未満	→	正常血圧：	120/80mmHg未満
正常血圧：	120～129/80～84mmHg	→	正常高値血圧：	120～129/80mmHg未満
正常高値血圧：	130～139/85～89mmHg	→	高値血圧：	130～139/80～89mmHg



正常高値血圧(120～129/80mmHg未満)以上の方はすべて生活習慣の修正を心掛ける必要があり、高値血圧以上の方は生活習慣の修正を積極的に行い、必要に応じて薬物治療を開始することが推奨されています。

降圧目標は	2019年ガイドライン	(2014年のガイドライン)
	75歳未満の成人 130/80mmHg未満	(140/90未満)
	糖尿病患者 130/80mmHg未満	(130/80未満)
	慢性腎不全の患者 130/80mmHg未満	(130/80未満)
	75歳以上の高齢者 140/90mmHg未満	(150/90未満 忍容性があれば140/90)

(75歳以上の高齢者でも、疾患の為に目標が130/80未満になる場合は忍容性があれば130/80未満)

今回の改定では高血圧の基準自体は変わらないものの、多くの方の降圧目標が引き下げられ、また高血圧の診断にまで至らない正常高値血圧の状態から生活習慣の修正により悪化の予防を開始することが大きな特徴です。高血圧学会によると、今回の改定により、早期からの生活習慣の改善を行うことで多くの高血圧患者と予備軍の予後を改善させることができるということです。

一言コラム 「赤チン」来年で姿消す 最後のメーカー生産中止

傷口に塗ると赤色になることから「赤チン」の愛称で親しまれた消毒薬「マーキュロクロム液」の国内生産が2020年末で終了するそうです。

赤チンはかつて傷の消毒目的で常備薬として使用されていた消毒薬。しかし生産過程で水銀を含んだ廃液が発生することから、水銀が原因の水俣病が公害に認定されたこともあり昭和48(1973)年に原料の国内生産は終了。以後は海外から原料を輸入し生産されてきましたが、今回法律の規制対象となり来年末で国内での生産が禁止されるとのことです。

ニュース SPF保湿剤は日焼け止めより効果低い

夏になると紫外線防御機能（SPF）付きの保湿剤、クリームなどによる皮膚の保護が広く行われていますが、今回英国から、”SPF保湿剤は日常の使用では同じSPF値の日焼け止めより顔面に塗り残しが多くなりやすく、紫外線保護効果が低い”という報告がありました。



今回は成人を対象に、SPF保湿剤と同じSPF値の日焼け止めを異なる日に塗ってきてもらい、紫外線が写る専用のカメラを使用し顔に効果的に塗布されているかどうかを調べたものです。顔の塗り残しの広さは、保湿クリームで平均16.6%、日焼け止めの場合11.1%と保湿クリームの方が不十分な結果でした。また保湿クリームは日焼け止めほど濃く塗られず、塗り残しの部位は目や鼻の近くが多くSPFが十分に発揮されていなかったとのこと。

この結果から、紫外線の防御としては日焼け止めのほうが効果が高い可能性があり、SPF保湿クリームを使うときは眼瞼部に注意を払うことや、塗り残しが多くなる目のまわりの防御にはUVカット機能のあるサングラスの併用も考えるべきとのこと。

糖尿病ってどんな病気？その28 糖尿病の合併症 末梢血管障害

四肢（特に下肢）動脈が動脈硬化により狭窄や閉塞を起こす疾患を末梢動脈性疾患といいます。多くの原因がありますが糖尿病はその中でも大きな割合を占めています。

足の血管が狭窄し血流が低下すると跛行（しばらく歩くと足に痛みやしびれを生じ、少し休むとまた歩けるようになる）を認めたり、進行すると安静時でも痛みを生じるようになります。同じような症状をきたすものに神経障害や筋肉痛、脊柱管狭窄症などがありますが、血管性のものは痛みやだるさ、こむら返りが運動後におこり安静にすると改善するのが特徴です。

末梢血管の血流低下を検出する検査にはABI（足関節上腕血圧比）を調べる方法などがあります。

治療は難渋することが多く、通常は抗血小板剤などを使用しますが悪化すると足の切断が必要になることもあります。また適応があれば外科的な血管手術やカテーテル治療が行われることもあります。



お知らせ

5月24日金曜日は院長が研修（第62回日本糖尿病学会年次学術集会）に出席するため休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力の程お願い申し上げます。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:30 午後 16:30 ~ 19:30
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。