

血圧値の基準はひとり一人違います No1 自分の基準値を確認しましょう

血圧以外の危険因子等の有無で No2 治療の進め方の判断をします

当てはまるものに		質問内容	
何 個 で し た か の 数 は	<input type="checkbox"/>	-	年齢は65歳以上ですか
	<input type="checkbox"/>	-	家族（血族）に50歳未満で 心筋梗塞、狭心症を発症された方はいますか
	<input type="checkbox"/>	-	タバコを吸いますか
	どちら	-	BMI が25以上
	か <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ★	腹囲径が 男性は85cm以上、女性は90cm以上
	い ず れ か	い ず れ か	LDLコレステロール値が140mg/dl以上 HDLコレステロール値が40mg/dl未満
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	中性脂肪値が150mg/dl以上
-	<input type="checkbox"/>	空腹時血糖値が100~125mg/dl または耐糖能異常	
計			

結果	0個	なし,★のみ	→	① リスクなし
	1-2	★と1個	→	② 中等リスク
	3個以上	★と2個	→	③ 高リスク

に入ったチェックの数に関係なく

下のどれかに1つでも当てはまる人は ③「高リスク」になります

- 糖尿病ですか
- 尿蛋白(+)以上、微量アルブミン尿が30mg以上
- 糸球体ろ過量 (eGFR) 60未満
- 慢性腎臓病・腎疾患（糖尿病性・腎不全など）がある
- 眼底検査で動脈硬化性（高血圧性）変化がある (H2以上, KW II a以上)
- 頸動脈エコー検査で内膜-中膜壁肥厚（1.0mm以上）、プラークがある
- 脳出血・脳梗塞（一過性脳虚血発作）になったことがある
- 左室肥大・狭心症・心筋梗塞・心不全がある
- 閉塞性動脈疾患がある

		血 圧 値 (外来血圧値)				
		正常	正常高値	高血圧		
血 圧 値	収縮期			拡張期	軽症 (I度)	中等症 (II度)
					~129	130~139
		~84	85~89	90~99	100~109	110~
危 険 因 子 ・ 臓 器 障 害 ・ 心 血 管 病 の 有 無	① な し	危険因子 なし			3ヶ月間 生活習慣 の改善	直ちに降圧療法の開始 あわせて生活習慣改善
	② 中 等 リ ス ク	危険因子 1~2個 メタボリック (腹囲径+血 圧+1項目(脂 質又は血糖))			1ヶ月間 生活習慣の改善	
	③ 高 リ ス ク	危険因子 3個以上 メタボリック (腹囲径+血 圧+脂質+血 糖) 糖尿病 慢性腎臓病 脳卒中 心筋梗塞 動脈閉塞症				