

あさか訪問通信



高齢者の 血圧について



R8.4月号

桜の花が咲き誇り、春の訪れを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？「健康診断で血圧が高めと言われた」という方、いらっしゃいませんか？高血圧は、**自覚症状がないまま静かに進行し、私たちの「健康寿命」を脅かすおおきな要因の一つ**とされています。日本高血圧学会が昨年、6年ぶりに新しいガイドラインを発表しました。

●高血圧の診断基準





これまで、年齢や持病によって複雑に分かれていた血圧を下げる目標（降圧目標）が、年齢や合併症にかかわらずすべての成人で統一されました。家庭での血圧は、リラックスした状態で測れるため、より正確に普段の血圧を反映するといわれています。



	診療室血圧	家庭血圧
高血圧	140/90 mmHg以上	135/85 mmHg以上
高値血圧	130-139 80-89mmHg	125-134 75-84mmHg
正常血圧	120-129 70-79mmHg	115-124 70-74mmHg
理想的血圧	120/70 mmHg 未満	115/70 mmHg 未満

●高齢者の新しい血圧の基準

➡ ADL（日常生活動作）によって降圧目標が変わる

カテゴリ-1	カテゴリ-2	カテゴリ-3	カテゴリ-4
外来通院可能な 高齢者	外来に付き添い が必要な高齢者	外来通院も困難な ADLが低い高齢者	エンド ステージ
			
降圧目標 130/80 未満	降圧目標 収縮期血圧 140 未満	降圧目標 収縮期血圧 150 未満	降圧目標 個別対応

※ADLとは、人が日常生活を送るために必要な最低限の基本的な動作のこと。

高血圧は、心筋梗塞や脳卒中などの未来のリスクを予防するために、長期間にわたり治療が行われます。

●高血圧と歯周病

歯周病は歯肉から血が出たり、歯がグラグラするなどお口の中だけの病気だと考えられてきましたが、高血圧をはじめとする**全身の健康に影響を及ぼす**ことがわかってきました。そのため、歯周病の予防や早期治療は全身の健康のためにもとても大切です。日本人の40歳以上の約80%が歯周病にかかっているとされています。症状や特に気にならない場合でも、歯医者さんにチェックしてもらうことから始めましょう。虫歯治療・歯周病治療・入れ歯・摂食下りハビリテーション（飲み込み）などの各種治療に対応可能です。