

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	
チェックの数はいくつですか	<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	いずれ	LDLコレステロール値が140mg/dl以上
	れか	れか	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		
				軽症 (I度)	中等症 (II度)	重症 (III度)
血圧値	収縮期	~129	130~139	140~159	160~179	180~
	拡張期	~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		
	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				直ちに降圧療法の開始あわせて生活習慣改善