**３.危険因子分類･重症度**

**◎メタボリックシンドローム**

日本の基準

|  |
| --- |
| 内臓脂肪蓄積 |
| ウエスト周囲径（臍周囲で測定） | 男性　85cm以上 |
| 女性　90cm以上 |
| 可能な限りCTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行う |
| 内臓脂肪量 | 男女とも100ｃｍ2以上 |
| 上記に加えて以下の2項目以上 |
| 　①高トリグリセリド血症かつ/または　　低HDL-コレステロール血症　②高血圧　③空腹時高血糖 | 150mg/dl　以上40mg/dl 未満130/85 mmHg　以上110mg/dl　以上 |

**◎高血圧**

|  |
| --- |
| 成人における血圧値の分類 |
|  | 診察室血圧（mmHg） | 家庭血圧 |
| 分類 | 収縮期血圧 |  | 拡張期血圧 | 収縮期血圧 |  | 拡張期血圧 |
| 正常血圧 | ＜120 | かつ | ＜80 | ＜115 | かつ | ＜75 |
| 正常高値血圧 | ＜130 | かつ | ＜85 | 115～124 | かつ | ＜75 |
| 高値血圧 | 130～139 | かつ/または | 85～89 | 125～134 | かつ/または | 75～84 |
| Ⅰ度高血圧 | 140～159 | かつ/または | 90～99 | 135～144 | かつ/または | 85～89 |
| Ⅱ度高血圧 | 160～179 | かつ/または | 100～109 | 145～159 | かつ/または | 90～99 |
| Ⅲ度高血圧 | ≧180 | かつ/または | ≧110 | ≧160 | かつ/または | ≧100 |
| 収縮期高血圧 | ≧140 | かつ | ＜90 | ≧135 | かつ | ＜85 |

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　高血圧治療ガイドライン2019参照

家庭血圧の測定方法（日本高血圧学会推奨）

●上腕血圧計を使用する

●朝と晩に測定する　朝の測定：起床後1時間以内・朝食前・服薬前、晩の測定：就寝直前

●トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定する

●1機会原則2回測定し、その平均を取る

●週に5日以上測定した結果を主治医に見せる

３４