

高血圧、 きちんと治療していますか？

——高血圧の治療と生活習慣の改善ポイント

.....



高血圧、 きちんと治療していますか？

高血圧の治療と生活習慣の改善ポイント



高血圧とは？

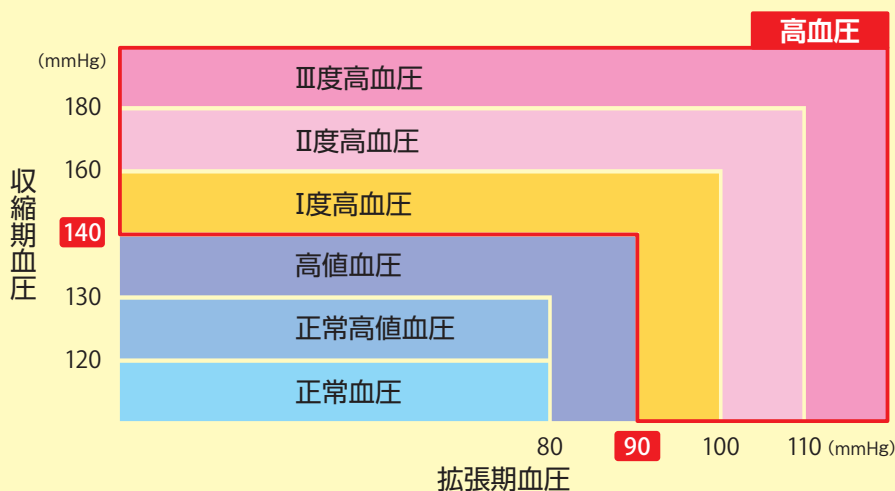
心臓はポンプのように血液に圧力をかけ血管へ送り出します。送り出された血液により血管の壁にかかる圧力が「血圧」です。この血圧が慢性的に基準値以上の状態が持続することを高血圧といいます。



診断基準と降圧目標

日本高血圧学会では、自宅で測定する「家庭血圧」と医療機関で測定する「診察室血圧」を区分しています。高血圧の診断基準や降圧目標値はそれぞれ異なるため、自宅で血圧を測定する際は「家庭血圧」の目標値を参考にしましょう。

成人における血圧値の分類（診察室血圧に基づく）



日本高血圧学会では、高血圧の診断基準を左記のように定めています。

- **診察室にて**
収縮期血圧が140mmHg以上かつ／または
拡張期血圧が90mmHg以上
- **家庭にて**
収縮期血圧が135mmHg以上かつ／または
拡張期血圧が85mmHg以上

日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン委員会編：「高血圧管理・治療ガイドライン2025」、ライフサイエンス出版、p-45、表5-5 をもとに作成

降圧目標

診察室血圧 < 130/80mmHg

家庭血圧 < 125/75mmHg

* 高値血圧（診察室血圧130～139/80～89mmHg）で脳心血管病の発症が低・中等リスクの場合（脳心血管病の既往や糖尿病を伴わないような場合）は生活習慣の改善を強化する。

* めまい・ふらつき・立ちくらみ・倦怠感・失神などの症候性低血圧、起立性低血圧、急性腎障害、高カリウム血症などの電解質異常といった有害事象の発症に注意しながら降圧を進める。

日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン委員会編：「高血圧管理・治療ガイドライン2025」、ライフサイエンス出版、p-68、表6-3 より転載

生活習慣の改善におけるポイント

高血圧治療の目的は血圧をコントロールすることにより合併症の発症・進行を予防することです。食事や運動など生活習慣の改善は、血圧を低下させる効果があるといわれています。少しずつでも毎日の暮らしに取り入れるようにしましょう。



●生活習慣を見直しましょう

減塩を心がけましょう。

目標量：1日6g未満

薄味に慣れましょう。

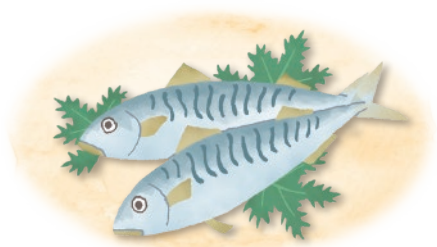
「だし」や香辛料などを利用して風味豊かにするなど味付けで工夫を！
(昆布・鰹節・カレー粉など)



野菜や果物・魚などを積極的に摂取しましょう。

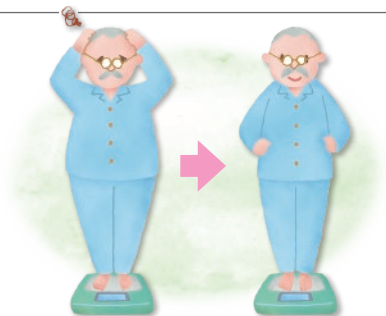
！注意点 腎機能の低下している方は、カリウムが蓄積しやすいため、摂取については医師に相談してください。

野菜や果物には血圧を下げる働きのあるカリウムが豊富であり、また、魚などにはコレステロールを減らす不飽和脂肪酸が多く含まれています。



適正体重を維持しましょう。

$BMI(体重[kg] \div 身長[m]^2) = 25$ 未満を維持しましょう。



・お酒の飲み過ぎに注意しましょう。

摂取量の目安 (エタノールとして) 男性：20-30mL/日以下
女性：10-20mL/日以下

・禁煙しましょう。

日本酒：1合
ビール：中瓶1本
焼酎：半合弱
(エタノールとして)
20-30mL

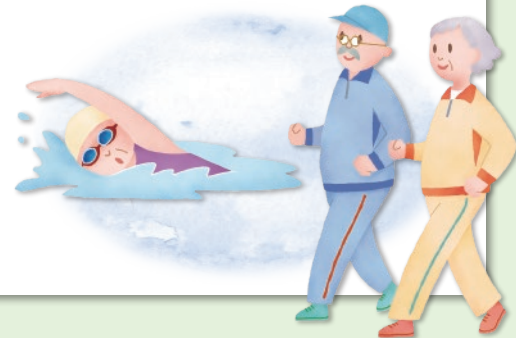


適度な運動をしましょう。

全身を使い、酸素を多く取り込みながら行う有酸素運動や、筋力を維持するためのレジスタンス運動が推奨されています。

！注意点 運動を始める前に医師と相談し、病状や体力に合った運動を行いましょう。心臓・脳の病気がある方は、医師の指示に従ってください。

有酸素運動：ウォーキング・サイクリング・水泳など、息がはずむが会話は可能な程度の運動を毎日30分以上(週の合計時間が150～300分)
レジスタンス運動：スクワットや腕立て伏せなどを1日20分、週2～3回程度



患者向け資材等の取り寄せサイトはこちら▶▶
(医療関係者向け)
<https://order.nipro.co.jp/items>

