

新しい血圧管理のポイント

日本高血圧学会から2025年に「高血圧管理・治療ガイドライン」が発行されました。

新しいガイドライン発行にあわせて、日本高血圧協会は、日本高血圧学会と協力して「血圧手帳」を改訂しました。

本資料は「血圧手帳」からの抜粋です。一人でも多くの方々に、高血圧という病気について知っていただきたいという思いで作成しました。

一人一人にあわせた治療のためには、家庭血圧の値が大いに役立ちます。皆様の血圧管理にご活用ください。

なお、医療従事者や保健師などの方が高血圧の方や地域の方への説明に用いる場合、あるいは血圧管理のためにご本人やご家族が個人用に使用される場合、ご自由に印刷してお使いいただいて結構です。

特定非営利活動法人 日本高血圧協会

医師と話し合って 治療を続けましょう。



高血圧はサイレントキラーと言われるように、短期的にみるとほとんど自覚症状がありませんが、放っておくと、脳や心臓、腎臓、血管の病気、またそれらが原因となる重大な病気にもつながります。

高血圧と判断されたら、自覚症状がなくても、早目に治療をはじめましょう。

高血圧の治療には、生活習慣の改善と薬物療法があります。

生活習慣の改善を実行して、継続するのは難しいですが、しっかり続ければ、くすりを軽い種類に変えたり、量を減らしたりできる可能性もあります。根気強く続けるようにしましょう。

血圧が下がったからといって、勝手におくすりを飲むのをやめたり、減らしたりするのは危険です。血圧の薬のことで気になることがあれば、まずは医師や薬剤師に相談しましょう。



血圧管理の目安

個人によって目安は異なりますので、主治医とご相談ください。

①診察室で医師や看護師が測る血圧：

上は130mmHg未満、下は80mmHg未満

②家庭で自分で測る血圧（家庭血圧）：

上は125mmHg未満、下は75mmHg未満

（家庭血圧は診察時の血圧と異なります。ご自分で測った家庭血圧は参考値ですので、最終的な評価は主治医とご相談ください。）

血圧を毎日測って、主治医に報告しましょう。

ご自身だけで判断せず、必ず主治医とご相談ください。



あなたの
家庭血圧の
目標値

mmHg 未満

血圧は測定する時の状態や時刻によっても変化します。一般的には一日のうちでは昼間が高く、夜は低くなります。

また、緊張やイライラ、不安、体を動かした後などは、血圧が変動します。ですから、血圧を測定するたびにその上下に一喜一憂するものではなく、継続的に自分の血圧を記録することが大切です。毎日、朝と夜それぞれ2回ずつ測り記録しましょう。

🕒 家庭での血圧の測り方 🕒

1 ▶ 血圧は朝と夜に、それぞれ2回ずつ測定してください。



起床して1時間以内
（排尿後、おくすりを飲む前、朝食前）



就寝前

低い値が出るまで何回も（4回以上）測るのはよくありません。

2 ▶ 測定した値は1回目からすべて記録してください。

一番低い数値だけを書くことはよくありません。

3 ▶ 静かで、快適な室温の部屋で、背もたれ付きの椅子に足を組まずに座って、1～2分間安静にし、リラックスしましょう。

4 ▶ 測る腕の部分と心臓を同じ高さに保ってください。

5 ▶ 薄い着衣の場合は、その上にカフ（腕帯）を巻いてもかまいません。

6 ▶ 測定中は会話をしないでください。

7 ▶ 測定前に喫煙、飲酒、カフェイン（コーヒー、お茶など）の摂取は控えてください。



生活習慣を改善しましょう。

肥満や運動不足、塩分の摂りすぎ、喫煙などが、高血圧の一因となっています。生活習慣を見直してみましょう。



減塩を心がけましょう。

個人差はありますが、減塩をすれば血圧は下がります。
1日の食塩摂取を6g未満にしましょう。

野菜・果物をとりましょう。

糖尿病や腎臓病の方は 必ず主治医にご相談ください。

肥りすぎに注意しましょう。

肥満が高血圧の一因となります。体重がBMIで25を超えないようにしましょう。
BMI値▶体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

適度な運動をしましょう。

適度な運動は、血圧の低下に効果があります。
体の状態に合わせて運動量を調整しましょう。

節酒をしましょう。

日々の飲酒量が多いほど、血圧の平均値が上がることが分かってきました。飲酒はほどほどに。

是非、禁煙しましょう。

たばこは、血圧を上げるだけでなく、脳卒中や心臓病、がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の危険性を高めます。

食塩摂取状況をチェックしましょう。

あてはまるものに○をつけ合計点を計算すると、およその食塩摂取状況がわかります。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	週2〜3回	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	週2〜3回	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	週2〜3回	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	週2〜3回	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	週2〜3回	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	週2〜3回	週1回以下	あまり食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	週2〜3回	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	週3回くらい	週1回くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	週3回くらい	週1回くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ

○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計	点	点	点	点
合計点	点			

✓	合計点 と 評価
	0〜8 食塩はあまりとっていない。引き続き減塩をしましょう。
	9〜13 食塩摂取量は平均的。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14〜19 食塩摂取量は多め。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
	20以上 食塩摂取量はかなり多い。基本的な食生活の見直しが必要です。

監修:社会医療法人 製鉄記念八幡病院 顧問土橋卓也 先生 管理栄養士 山崎香織 先生

「高血圧」の10のファクト

－国民の皆様へ－

高血圧について、必ずしも正しい情報だけが世の中にあるわけではありません。**日本高血圧学会**のガイドライン作成委員会では、このような状況を改善するために、ガイドラインの内容に基づく**正しい知識(ファクト)**を取りまとめました。降圧目標もこれらのファクトに基づいています。

1. 高血圧は、将来の脳卒中・心臓病・腎臓病・認知症の発症リスクを高める病気です。
2. 日本では、1年間に17万人が、高血圧が原因となる病気(脳卒中や心臓病)で死亡しています(*1)。
3. 日本の血圧コントロール状況は、主要経済国の中で最下位レベルです(*2)。

日本の高血圧者4300万人の 血圧コントロール状態(2017年)		
治療中、 コントロール されている 27%	治療中だが コントロール 不十分 29%	高血圧であることを 知らない・ 知っているが未治療 44%

4. 上の血圧を10mmHg下げると、脳卒中・心臓病が約2割減少します。

5. 高血圧の人では、年齢に関わらず、上の血圧を130mmHg未満、下の血圧を80mmHg未満まで下げると、それ以上の血圧に比べて、脳卒中や心臓病が少なくなります。

(血圧値は、診察室で測った値で記載しています。家庭血圧だと5mmHg低い値に置き換えて読んでください)

6. 生活習慣の改善(減塩、運動、肥満の是正、節酒など)で血圧は下がります。
7. 日本人の食塩摂取量は1日10gと世界の中でも高く、高血圧の人は1日6g未満にすることがすすめられています(*3)。
8. 目標の血圧レベルに達するために、多くの高血圧患者では血圧を下げる薬が2種類以上必要です。
9. 血圧を下げる薬は、安価・安全で効果があり、副作用よりも血圧を下げる利益の方が大きいことがほとんどです。
10. 日本は家庭血圧計が普及しており、家庭での血圧測定は高血圧の診断と治療に役立ちます。

出典:

*1: The Lancet Regional Health - Western Pacific 2022;21: 100377.

*2: Lancet 2019; 394: 639-51, (【参考データ】: 血圧コントロールされている割合(女性): 日本 29%、カナダ50%、ドイツ58%、米国54%、韓国53%、同(男性): 日本 24%、カナダ69%、ドイツ48%、米国49%、韓国46%.)

*3: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2025年版)、高血圧管理・診療ガイドライン2025, エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023.