

2026年3月度 衛生講話

**血圧の管理の大切さ**  
～日本高血圧学会ガイドライン2025改訂より～

産業医 西川菜摘

# これからの血圧管理目標は

|                | 診察室血圧            | 家庭血圧             |
|----------------|------------------|------------------|
| 年齢・病態・合併症に関わらず | 130/80mmHg<br>未満 | 125/75mmHg<br>未満 |

※ただし、有害事象に注意しながら

(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)

# 高血圧はさまざまな病気の原因となる

脳

- 脳出血
- 脳梗塞

心臓

- 狭心症
- 心筋梗塞
- 心肥大
- 心不全

腎臓

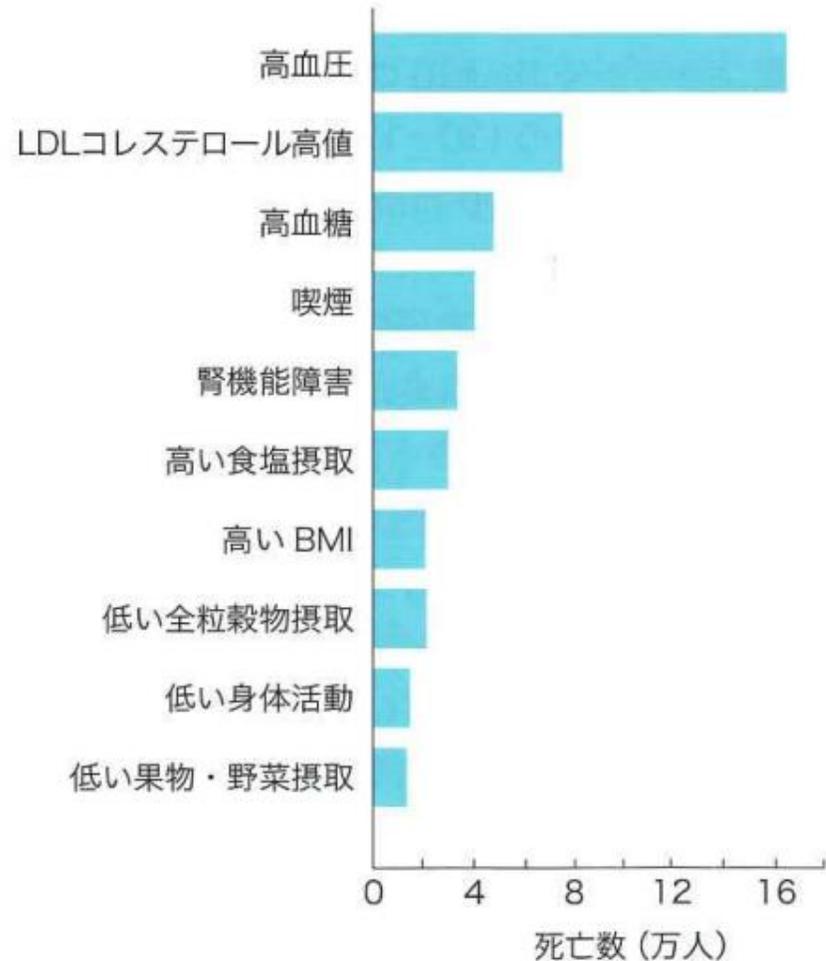
- 腎障害
- 腎不全

血管

- 閉塞性動脈硬化症

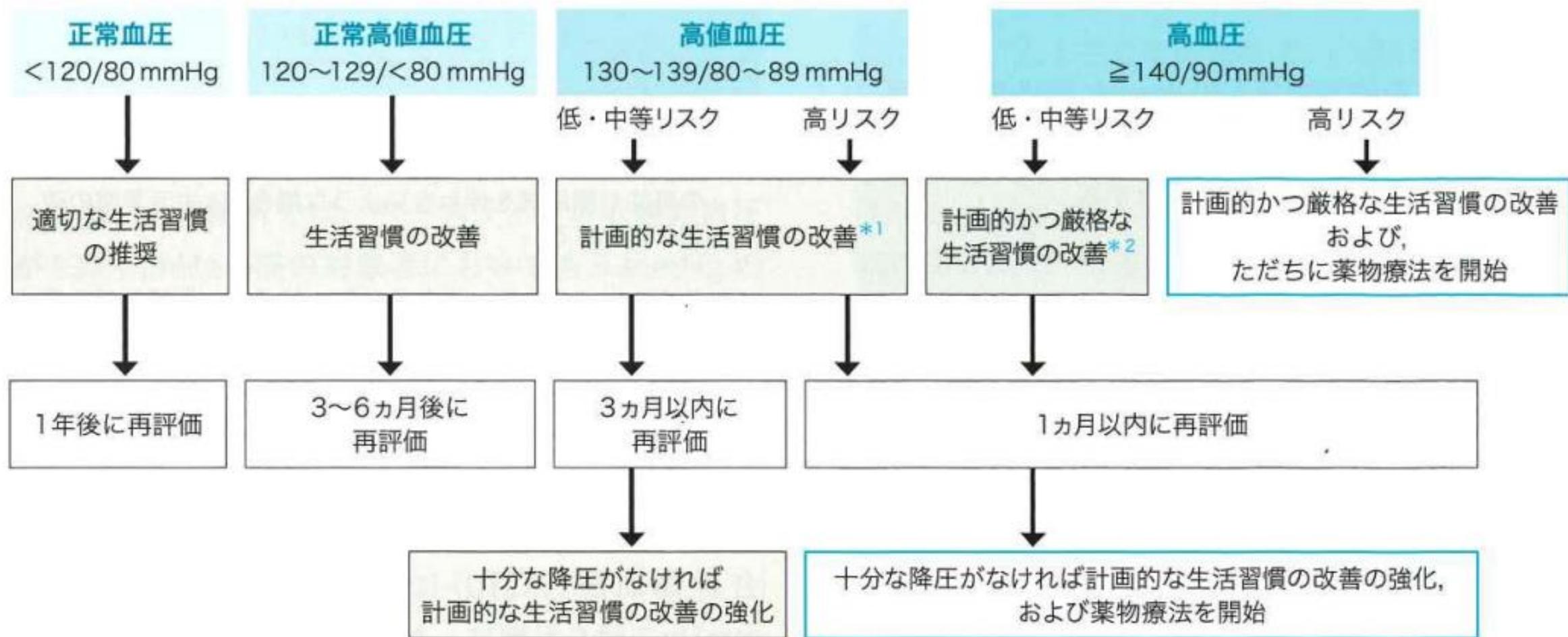
# 「高血圧」は脳卒中、冠動脈疾患の最大の危険因子

図1-2 わが国における2019年の脳心血管病死亡数への各種危険因子の寄与(男女計)



2019年の日本人口を用いた推定値では、「高血圧」は脳心血管病死亡の最大の危険因子と推計

# 初診時血圧レベル別の高血圧管理計画



# 普段からできること（食事）

- 食塩制限（食塩6g／日未満）

6g／日よりさらに下げること、さらなる血圧低下も期待できる

- カリウム（K）の積極的摂取（①～③を組み合わせる）

①野菜350g／日、②果物200g／日、③低脂肪牛乳・乳製品など

- カルシウム、マグネシウム、食物繊維、不飽和脂肪酸などの摂取

- ・肉類より魚を主にする
- ・豆類を摂る

- ・主食に全粒穀物を取り入れる
- ・間食やつまみは、ナッツ類（無塩）

# 普段からできること（体重管理）

## ●適正体重の維持

- ・BMI（体重〔kg〕 ÷ 身長〔m〕<sup>2</sup>）を25未満

## ●運動

- ・有酸素運動  
→ウォーキング、ジョギング、自転車、エアロビクス、スイミング
- ・レジスタンス運動  
→スクワット、腕立て伏せ、プランクなど
- ・複合運動  
→有酸素運動とレジスタンス運動の組み合わせ

# 普段からできること（嗜好品）

## ●節酒

- ・ エタノール換算で、男性は約20～30mL以下  
→ おおよそ、日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、焼酎なら半合、ウィスキーダブルなら1杯、ワインなら2杯に相当
- ・ エタノール換算で、女性は約10～20mL以下

## ●禁煙

- ・ 加熱式たばこなどの新型たばこを含め、禁煙が推奨
- ・ 禁煙後の体重増加には注意

# 普段からできること（その他）

- 睡眠（7時間程度が推奨）

- 寒冷

- ・冬季は血圧が上昇する、特に、浴室の気温低下に注意

- 便秘

- ・いきむと血圧上昇を引き起こし心血管イベントの引き金にもなる

- ストレス

- ・心理的ストレスと血圧上昇に関連が報告されている