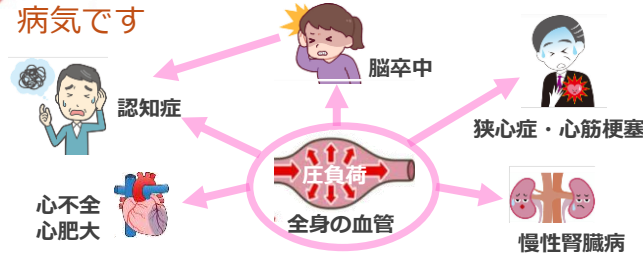


2025年8月、日本高血圧学会が6年ぶりに「高血圧治療ガイドライン2019」を「高血圧管理・治療ガイドライン2025」に改定しました。大きな変更点は、病院で測る血圧130/80mmHg未満、家庭で測る血圧125/75mmHg未満に目標値が統一（75歳未満の成人）されたことです。血圧値の気になる方も、そうでない方も「正しい情報を知って行動できる」ことが、将来の深刻な病気を未然に防ぐことにつながります。

正しい知識があなたを守る

高血圧10のファクト

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

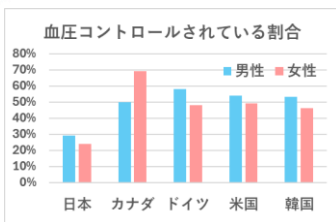


2 日本では1年間に17万人が、高血圧が原因となる病気（脳卒中や心臓病）で死亡しています

* 割合では、日本人の死亡の10人に1人は高血圧関連です
* リスク要因では、喫煙につぐ主要因子です

高血圧は、複数の死因を裏で押し上げる“黒幕”です

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



日本ではコントロール良好な高血圧治療の方は・・・

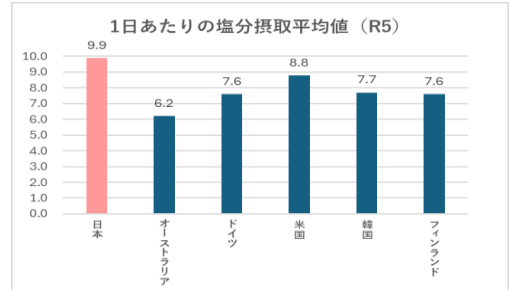
4人に1人

4 上の血圧（収縮期血圧）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

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10g/日と世界の中でも高く、高血圧の人は6g/日未満にすることが推奨されています

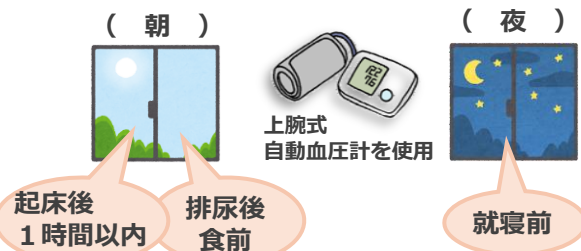


8 目標の血圧レベルに達するために、多くの高血圧患者では血圧を下げる薬が2種類以上必要です

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

【 家庭血圧の測り方 】



朝夜ともに座って1~2分安静にしてから2回ずつ測って平均値を記録しておく

近年の研究で、脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測する方法として、病院で測る血圧よりも家庭で測る血圧の方が優れていることがわかっています

©2025日本高血圧学会

健康相談ダイヤル 086-236-7831 毎週月曜日 14:00~16:00

~~~「こんなことで相談していいのかな？」と思うことでも大丈夫。こころや体のちょっとした不調や不安を専門スタッフが丁寧にお話を伺います。気軽に安心して相談できる窓口です~~~

