



健康一口メモ

～血圧について～



2026年1月号

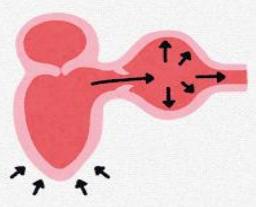
生活習慣病としてよく知られている高血圧ですが、日本人のおよそ3人に1人（約4,300万人）が高血圧という状況であり、生活習慣病の中でもっとも患者数が多い疾患です。そこで今回は、血圧とは何か、どうして高血圧になるのか、予防や改善法も含めて詳しくご紹介します。

1 血圧とは？

血圧とは、血管の中を血液が流れる際に、血管の壁にかかる圧力のことです。

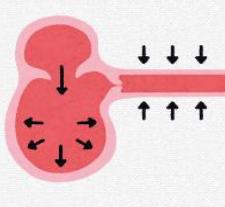
収縮期血圧（上の血圧）

心臓が縮んで、血液を血管へ送り出すときの血管内の圧力のことをいいます。



拡張期血圧（下の血圧）

心臓が拡張して、血液を心臓にためているときの血管内の圧力のことをいいます。



2 目標血圧について

2025年7月に新しく発表された【高血圧管理・治療ガイドライン2025】では、年齢や性別に関係なく、すべての人に共通の目標血圧が設定されました。測定場所によって、診察室では130/80mmHg未満、家庭では125/75mmHg未満が目標となります。

診察室

130/80
mmHg 未満



家庭

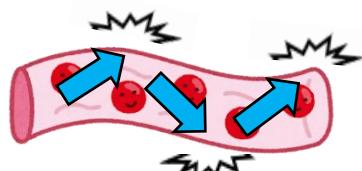
125/75
mmHg 未満



3 高血圧のリスクと影響について

高血圧とは、心臓が血液を送り出すときに、血管の壁にかかる圧力が非常に高くなっている状態をいいます。日本高血圧学会の基準によると、診察室での収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上の場合が高血圧と診断されます。

高血圧の状態が続くと、血管が痛めつけられて硬くボロボロになってしまい、動脈硬化という状態になってしまいます。動脈硬化は脳卒中、心臓病、腎臓病など命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。



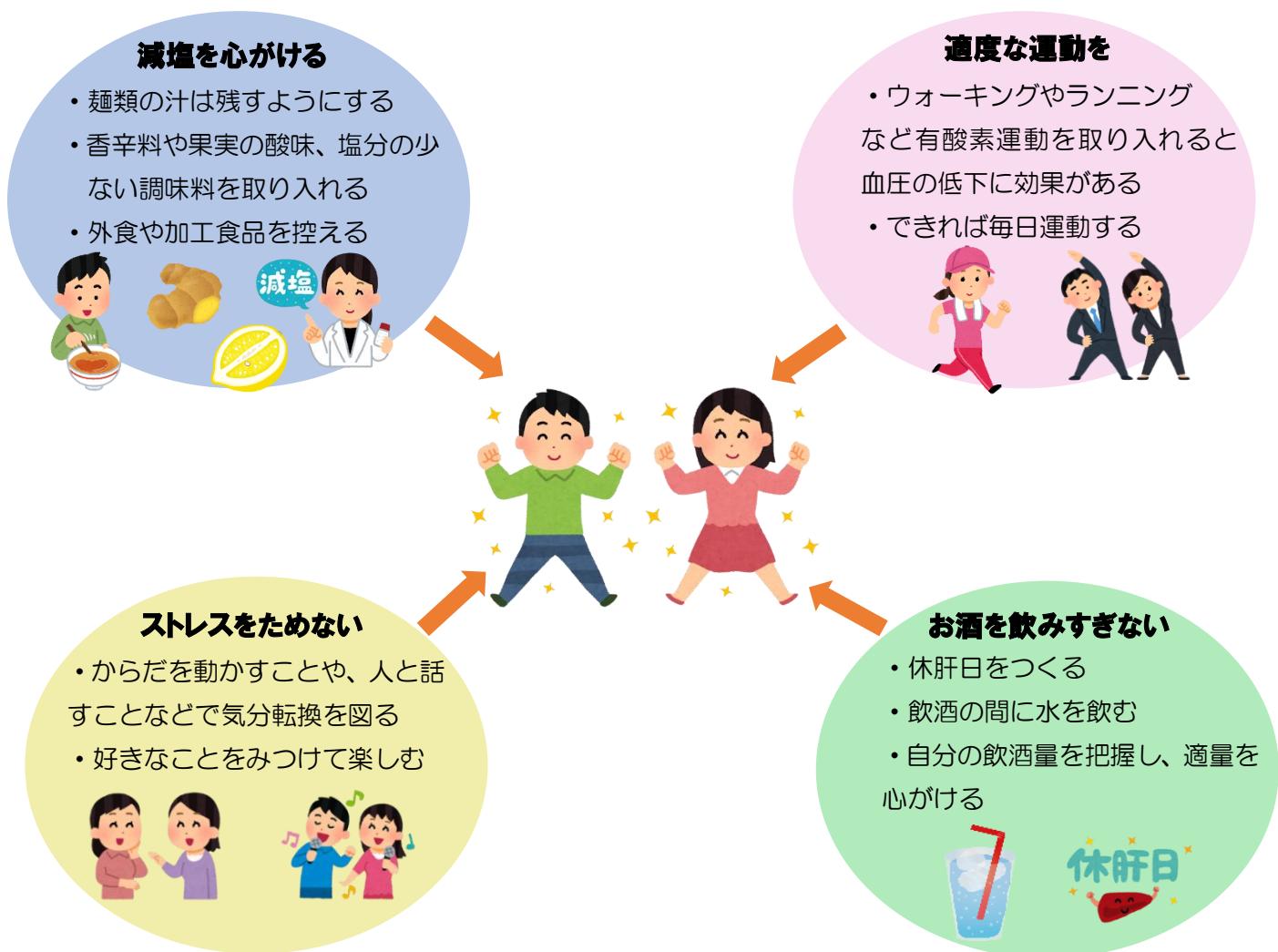
血管の内側が傷つき、
血管が硬くボロボロになると…



4 血圧管理のための生活習慣

高血圧と診断される人の大部分が、原因の特定できない「本態性高血圧」といわれています。本態性高血圧は、食塩の過剰摂取や肥満、飲酒、運動不足、ストレス、遺伝的体質などが組み合わさって起こる考えられています。

なかでも、日本人の高血圧の最大の原因は食塩の取りすぎです。肥満が原因の高血圧も増えてきています。高血圧は生活習慣と深くかかわります。深刻な病気になる前に、生活習慣を整える事が大切です。



5 血圧測定のポイント

高血圧であってもほとんどの症状は出ません。家庭血圧を測定することで自分の血圧を知り、高血圧を見つめましょう。

家庭血圧の正しい測り方

- 上腕血圧計を選びましょう
- 1~2分椅子に座ってから測定します
- 測定は原則2回行い、その平均をとります

ご家庭で血圧を測るタイミング

朝



- 起床して1時間以内
- トイレの後
- 朝食の前 薬を飲む前

夜

- 寝る前
【入浴や飲酒直後は避ける】

6 まとめ

年齢や病気にかかわらず、家庭血圧 125/75mmHgを目指していくことが基本となりました。まずは家庭での血圧測定から始めてみることをお勧めします。血圧が基準値よりも高く医療機関を受診をする際には、記録した血液データを持参するとよいでしょう。血圧を下げるためには薬物療法がありますが、生活習慣病とのつながりも大きいので、薬に頼るだけではなく、生活習慣の改善にも心がけましょう。

参考:生活習慣予防・高血圧 | 厚生労働省:健康日本 21 アクション支援システム(<https://kennet.mhlw.go.jp/home/>)

家庭で血圧を測定しましょう | 日本高血圧学会(https://www.jpnsh.jp/pub_katei.html)

一般向け高血圧治療ガイドライン 2019 解説冊子 | 日本高血圧学会(https://www.jpnsh.jp/data/jsh2019_gen.pdf)

公益財団法人 三重県健康管理事業センター