



# 高血圧の**新**基準! 血圧第2弾

## 高血圧を**下**げる**新**習慣★

日本高血圧学会(JSH)が

『高血圧管理・治療ガイドライン 2025』を発表。2019年版からの変更点や大切なポイントをご紹介します!

主な変更点

- ◎自己管理の重要性を提唱 治療だけでなく、家庭での血圧測定や生活習慣改善などの“自己管理”も大切なポイント!
- ◎降圧目標が“統一”される (治療で目指す血圧値) 年齢や合併症にかかわらず降圧目標(治療で目指す血圧値)は「**130/80** mmHg 未満」(家庭で測る血圧:**125/75**mmHg 未満)
- ◎生活習慣改善をより重視 食事や運動などの生活習慣の改善が治療の重要な要素に

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

日本人の約 **2人に1人**が血圧に問題が 😞

日本の高血圧患者は約4,300万人。このうち、コントロールができていない者が約3,100万人。高値血圧(診断はないが、正常より高い)の者が、約2,000万人いるといわれています。

※「高血圧管理・治療ガイドライン 2025」[NHKテキストきょうの健康 2025/10]より

年代	高値血圧	高血圧 (内服率)	注意が必要 【高値血圧+高血圧】
40代	17.0%	13.6% (41.7%)	30.6%
50代	23.5%	35.5% (52.1%)	59.0%
60代	19.4%	52.4% (64.4%)	71.8%
70代以上	12.7%	72.3% (77.3%)	85.0%

※「R5年 国民健康栄養調査」より

日本では、1年間に約17万人が、高血圧が原因となる病気(脳卒中や心臓病)で亡くなっています。

※「高血圧管理・治療ガイドライン 2025」より



健診などで 140/90mmHg 以上の場合  
<あるいは>  
家庭での血圧測定で5日間を超えて  
135/85mmHg 以上の場合  
原則として医療機関での受診が望まれます

◆最新ガイドラインから  
血圧を下げるための**新習慣**★

~知っておきたい3つのポイント~

新習慣  
その①

はいえん **減塩+排塩**で血管の塩分量を調整すべし

【減塩が必要な理由】

血管の塩分濃度が高くなると、それを薄めようとして水分が血管の中へ移動します。そうすると、血液量が増え、血管の内側に強い圧力がかかり、血圧の上昇につながります。

血管では、塩分濃度が一定になるよう調節している



はいえん **【排塩とは?】**

“カリウム”を積極的にとることで、カリウムが塩分とくっついて、尿として体の外に「出す」ことをはいえん排塩と言います。

01 減塩 “かける派”? “つける派”?

《かける派》



塩分量;1.1g

OR

《つける派》



塩分量;0.3g

※とんかつ1枚を食べる場合

02 減塩 麺類のスープはどのくらい飲む?

《全部飲む》



塩分量;5.1g

OR

《半分飲む》



塩分量;3.5g

OR

《飲まない》



塩分量;1.9g

“つける派”の方が減塩!

つけて食べる方が塩分量を調節しやすいですが、両面つけはNG! ちょんちょんつけて食べることがポイント★

麺類のスープは残す方が減塩!

現在、全部飲んでいるという人は2割くらい残す...という風に、現在の量から少しずつ体に入るスープの量を減らせると減塩に★

はいえん **排塩**のために“カリウム”を積極的に摂ろう

カリウムの摂取目標量(1日)

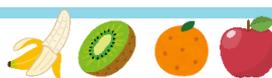
【男性】 3,000mg 【女性】 2,600mg

野菜(生)



- ・ほうれん草(半束):750mg
- ・小松菜(半束):750mg
- ・にんじん(2/3本):300mg
- ・ブロッコリー(70g):300mg

果物



- ・バナナ(1本):450mg
- ・キウイ(1個):300mg
- ・みかん(1個):150mg
- ・りんご(1/4個):90mg

魚介類



- ・ぶり(1切れ):450mg
- ・まだい(刺身5切れ):375mg
- ・まぐろ(刺身5切れ):300mg
- ・サーモン(刺身5切れ):300mg

大豆製品



- ・豆乳(コップ1杯):375mg
- ・納豆(1パック):300mg
- ・きな粉(15g):300mg
- ・木綿豆腐(100g):110mg

イモ類



- ・じゃがいも(160g):685mg
- ・焼き芋(60g):300mg
- ・里芋(50g):300mg

乳製品



- ・牛乳(コップ1杯):300mg
- ・ヨーグルト(100g):170mg

※腎臓の機能が低下している方など、主治医の指示がある方はカリウム摂取に注意が必要です

カリウムは水溶性ビタミンのため、茹でたり水に浸したりすることで、外に溶け出てしまいます。そのため、効率よく摂るために、生のまま摂ることや蒸す、焼くといった調理法がおすすめです★

新習慣  
その②

# 運動は、 有酸素運動に「軽い筋トレ」を組み合わせるべし

血圧を下げるためには、運動が大切です★ これまでは「有酸素運動」が推奨されていましたが、今回のガイドライン改定で、新たに **レジスタンス運動（筋トレ）** が加えられました！

### 【筋トレが血圧を下げる理由】

- ◎血圧を上げるホルモンを減らす効果がある
- ◎筋肉から分泌される「マイオカイン」によって、血管の慢性的な炎症が抑えられ、動脈硬化や血圧の上昇を防ぐ効果がある



でも、筋トレって、血圧が上がるんじゃないの？

血圧対策に有効な筋トレとは、**ゆっくり筋肉に負荷をかける『自重筋トレ』**や**『低負荷の筋トレ』**です  
筋トレ中、**呼吸を止めないことも大事**ですね！



※運動開始前に、主治医に相談しましょう

※血圧が 160/100mmHg 以上の人は、医師の指示を仰ぎましょう

## おすすめ 筋トレ

### スクワット



お尻をつきだすイメージ

膝は、  
つま先の真上  
~ 少し前に

- ・両足を肩幅程度に開いて立つ
- ・つま先を 20 度ほど外側に開き、つま先と膝の向きをそろえる
- ・太ももが水平になる程度まで腰をおろす  
背中が丸くならないように！

### 足そり



- ・いすの背などの支えに両手を添える
- ・片方の脚を後ろに4秒かけてゆっくり伸ばして反らせる
- ・今度はゆっくり下ろす



ゆっくり負荷を  
かけるために…

動かす 維持 戻す  
**4秒** ・ **2秒** ・ **4秒**

を意識しながら、  
動かそう!!



各1セット10回程度を、1日2~3セット、週2~3日を目標に♪

## 有酸素運動

ウォーキングやサイクリング、水泳、水中ウォークなどの有酸素運動を定期的に行うことで、血圧を下げる効果が期待できます。

1日に30分以上(細切れでもOK!), 強度は「にこにこペース(少し息がはずむが、笑顔が保てる程度)」で取り組みましょう★★



# 血圧を“自分で測る”習慣を付けるべし

おすすめは、1日2回測定!! (それぞれ排尿後、毎日、同じ時間帯に測定)



朝起きて1時間以内(朝食前・内服前)

と



夜寝る前

## 血圧対策の第1歩、『血圧を自分で測る』

高血圧は自覚症状がないことがほとんどのため、放置されがちです。定期的に血圧を測ることで、自分の血圧の状態を把握し、異常があれば早期に気づき、適切な治療を開始することができます★

家庭で測定する場合の基準は

**125/75**mmHg 未満(平均値)

▲上の血圧 **135**mmHg 以上に要注意

130mmHg 以上の人は、脳血管疾患での死亡リスクが上昇することが分かっています。血圧が135mmHg を越えることが多くなったら病院の受診を検討してください

## 血圧の測り方

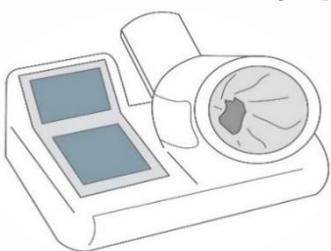
- ① 背もたれがあるいすを使い、リラックスした姿勢で
- ② 脚は組まず、両足を床につける
- ③ 心臓と腕を同じ高さに(上腕式血圧計が安定しやすい)
- ④ 測定中は会話をしない
- ⑤ 測定結果を記録する



“いつ”“どんな時”に変化しているのか、生活習慣を見直すきっかけに★  
健プラでは『血圧記録』とともに、『体重記録』もオススメしています!



## 「キオスク血圧測定」をはじめよう!!



「キオスク血圧測定」とは、公共施設や職場に置かれている自動血圧計を用いて、医療者の手を借りずに血圧を自己測定することで多くの人が血圧測定の機会を得ることが出来るので高血圧の予防や早期発見に役立ちます



健康な生活のために高血圧の有無にかかわらず、  
血圧を測定して、自分の血圧を知ろう!



編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市礼元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間: 平日(火~土) 9:00~21:00

日・休日 9:00~19:00

休館日: 毎週月曜日(休日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日~1月3日)

