



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

125/75mmHg 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

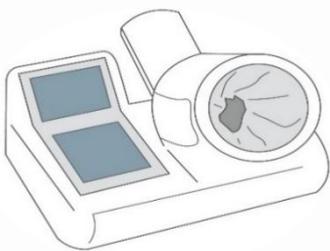
- ① 背もたれがあるいすを使い、リラックスした姿勢で
- ② 脚は組まず、両足を床につける
- ③ 心臓と腕を同じ高さに(上腕式血圧計が安定しやすい)
- ④ 測定中は会話をしない
- ⑤ 測定結果を記録する



“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
多くの方が血圧測定のお機をえ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)

