

教えて! ドクター医療の?

健康診断で上の血圧が140あり、高血圧を指摘されました。でも、家で測定すると130台が多く、特に自覚症状もないのでピンと感しません。本当に治療は必要なのでしょうか？



溝渕クリニック
副院長
溝渕雅彦先生

高血圧は自覚症状がないまま進行し、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすサイレントキラー。「病院で測ると高くなるだけ」「症状もないし大丈夫」という考えは非常に危険です。
国内では、高血圧が原因となる脳心血管疾患で、年間10万人を超える人が命を落としています。また、高齢化に

新・血圧管理のすすめ

伴い心不全患者が爆発的に増加する「心不全パンドミック」が深刻な社会問題に。そのため、現在では高血圧と診断された時点で心不全の前段階に位置づけられます。つまり、高血圧の先にある重篤な病気に向かって、すでに歩み始めているのです。

**家庭血圧の目標値は
125/75mmHg**

昨年、実に6年ぶりの改訂となる「高血圧管理・治療ガイドライン2025」が示されました。家庭血圧135/

85mmHg以上という高血圧の診断基準は変わりませんが、降圧目標値を家庭血圧125/75mmHg未満に厳格化。その背景には、国内の高血圧患者約4300万人のうち、約3000万人の血圧管理が不十分という長年の課題があります。

**今日から実践できる
五つの生活習慣**

日本人における高血圧の二大原因は、「塩分の過剰摂取」と「肥満」。この根本原因を含めた五つのポイント

を実践すると、血圧の低下を促すことができます。

▽減塩：1日あたりの塩分を1g減らすと、上の血圧が約1mmHg低下。

▽適正体重の維持：体重が1kg減ると、上の血圧が約1mmHg低下。

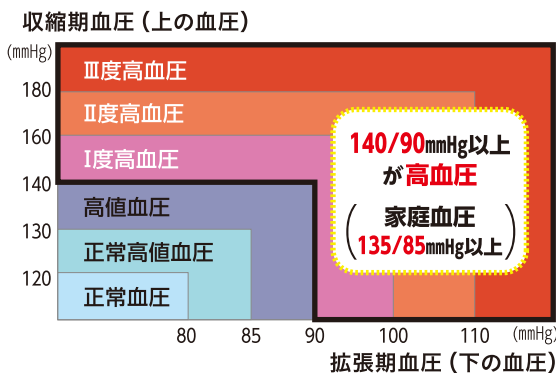
▽運動：有酸素運動に年齢に応じたレジスタンス運動を組み合わせた運動を続けると、上の血圧が2〜5mmHg低下することも。

▽節酒：過度な飲酒を控えることで、上の血圧が平均3mmHg低下。

▽禁煙：タバコ1本で一時的に上の血圧が約10mmHgも上昇するため、禁煙の効果は絶大。

これらの改善は、将来の深刻な病気を防ぐための自己投資。高血圧の人もぜひ取り入れてください。

高血圧の基準



高血圧管理・治療ガイドライン2025 (JSH2025) から作成