

血圧の常識の巻



情報は日々新しくなってゆくもの。
でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？
このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

図解
帝京大学医学部
衛生学公衆衛生学講座 主任教授
大久保 孝義

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
Ⅲ度高血圧	180以上	かつ/または 110以上
Ⅱ度高血圧	160~179	かつ/または 100~109
Ⅰ度高血圧	140~159	かつ/または 90~99
高値血圧	130~139	かつ/または 80~89
正常高値血圧	120~129	かつ 80未満
正常血圧	120未満	かつ 80未満

(単位:mmHg)
*収縮期血圧はいわゆる最高血圧、拡張期血圧は最低血圧のこと

血圧値についての

今と昔

昔

少くも高くても
問題なし

収縮期血圧が140mmHg
超えてなければ
大丈夫でしょ？



今

120/80mmHg以上
は要注意



早めに対策をしておくことが
大切です

今までは「正常」だった人も 「高血圧予備群に」?!

「ちょっと高め」くらいなら問題ないと思っ
ている方も多いかも
かもしれませんが、以前は正常の範囲とされて
いた数値でも、今は「高血圧予備群」として考
える必要があるとされています。

2019年に改訂された「高血圧治療ガイドライン」
では、「完全に正常」なのは収縮期120mmHg／
拡張期80mmHg未満のみ。これは、
収縮期120〜139mmHgまたは拡張期80〜
89mmHgの人は将来、高血圧(140／90mmHg
以上)に移行する可能性が高いことが明らか
になってきたからです。また、正常の場合に比
べて、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが
高いということもわかってきました。「高血
圧」の人だけでなく、「高血圧予備群」に該
当する人も早めに生活習慣の改善が必要、
というのが現在の常識です。

高血圧改善のコツ → 減塩などの生活習慣の見直しがポイント

食生活

塩分は1日6g未満が目標だが、現状より-3gでも効果
はあるので、なるべく塩分を控える努力を。
カリウム(余分な塩分を排出する効果がある)を多く含
む、野菜や果物を積極的に摂るのも○。

減量

体重の3%(80kgの場合2~3kg)の減量でも効果あり。
BMI*が25(kg/m²)以上の人は、減量に挑戦を。
ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ。

節酒・禁煙

お酒・タバコも血圧を上げる要因。
お酒は純アルコール換算で1日20~30ml(女性は10~
20ml)以下に、喫煙者は禁煙を。

ストレス
コントロール

ストレスや睡眠不足も血圧を上昇させる。
自分なりのリラックス法を決めストレスを解消すること。

*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

塩分を減らす工夫

- 塩分の多い加工食品は控える
- めん類のつゆやスープは残す
- 漬物・佃煮・塩辛などは控えめに
- 酢や香辛料で味にメリハリをつける
- しょうゆやソースはかけるのではなく、
小皿に入れてつける



太って
なくても
要注意!

やせている人も、血圧が高ければ
心筋梗塞や脳卒中のリスクがあり
ます。特に、健診で「要治療」の判
定を受けた場合は、必ず医療機関
を受診してください。

高血圧のタイプにも
変化が…
“仮面高血圧”に
要注意?!



健診で正常でも、早朝や夜間に高血圧になる、「仮面高血圧」のケースがある
ため、油断できません。仮面高血圧は、通常の高血圧より心筋梗塞・脳卒
中などの発症率が高いと言われてい
ます。特に下記に該当する場合は、家
庭用血圧計で毎日朝晩測ることをお
すすめします。

あてはまる場合は 特要注意!

- 糖尿病
- 肥満
- 心臓・腎臓の病気
- お酒の飲みすぎ
- 睡眠時無呼吸症候群
- タバコ など

測定するときの 注意点

- 朝は起床後1時間以内、
夜は寝る前に測定
- 安静にしてから測る