



今号では、高血圧症の約9割以上をしめる「本態性高血圧」について解説します。

■ 血圧とは

心臓から送り出される血液が全身へと流れていく際に血管の内側にかかる圧力のことです。この圧力は心臓の動き（収縮・拡張）によって発生します。

また、血管が柔らかくきれいだ、血液はスムーズに流れ血管壁に圧力はかかりませんが、血管の壁が硬くなっていたり血管が細くなっていると、血液を流すために高い圧力が必要になります。



血圧
血管の内側にかかる血液の圧力

▶ 血圧の仕組み

血圧は「上の血圧」と「下の血圧」があります。

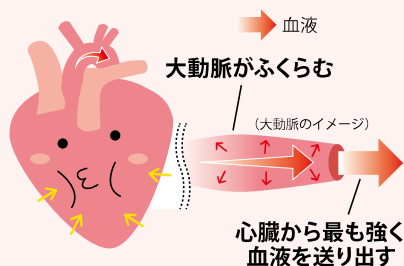


血圧を測るときは、この2つの数値を測ることで、心臓と血管がどのくらいダメージを受けているかを知ることができるピッ

心臓が縮んでいるとき

上の血圧(収縮期血圧)

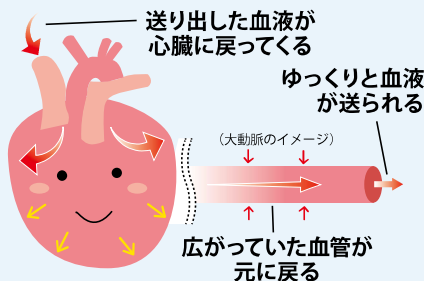
心臓から血液が出て血管に高い圧力が加かっている



心臓が広がっているとき

下の血圧(拡張期血圧)

ふくらんでいた血管が元に戻りゆっくり血液が送られる



▶ 環境により変動する血圧例



喫煙



飲酒



睡眠不足



温度差



便秘

血圧は一定ではなく、時間帯や計測場所、感情や生活習慣などによっても異なります。



より積極的な血圧管理を！
放置すると怖い「高血圧」

監修

千葉県医師会

志鎌伸昭 医師

▼ そもそも高血圧って？

高血圧とは、血流によって血管にかかる圧力が、慢性的に高い状態のことを指します。長期間にわたり高い圧力にさらされた血管は、古いゴムホースのように硬く厚くなっていき、その結果、もろく傷つきやすい血管になってしまいます。これが「動脈硬化」です。

動脈硬化が進むと、血管の内側が狭くなって血液の流れが悪くなったり、血栓（血の塊）ができて血管を詰まらせるなどして、脳梗塞や心筋梗塞といった病気を引き起こします。高血圧は、こういった重大な病気の元凶でありながら、自覚症状がないまま進行していくため「サイレントキラー」と呼ばれているのです。

自覚症状がないまま命に関わる病を引き起こす「サイレントキラー」（静かなる殺し屋）、それが高血圧です。

高血圧に起因する病気で多くの命が失われている中、日本高血圧学会は今年、6年ぶりにガイドライン*を改定し、より早めに、より積極的な血圧管理が必要であることを強調しています。

健康な人生を守るため、血圧への意識と日々の行動を、今こそ最新版にアップデートしていきましょう！

*「高血圧管理・治療ガイドライン2025」信頼のおける最新の医学研究に基づき、最良と考えられる検査や治療法などが提示された文書。

■ 高血圧症の診断

▶ 高血圧症の診断基準値

■ 診察室血圧 140/90mmHg 以上

■ 家庭血圧 135/85mmHg 以上



1回だけ数値を超えたから
といって、高血圧症とはな
らないんだピッ



ガイドライン
改定!



国民全体が血圧を下げる
アクションを起こせること
を重視して、ガイドライン
が改定され、診断基準値
が変更されました。

異なる日の複数回の診察で血圧を測定し、この数値にあてはまる方が高血圧症と診断されます。

* 診察室血圧とは、診察室で測る血圧値のことで、家庭血圧とは、ご家庭で決められた時間に複数日測定した平均値を指します。

▶ 診断のために必要な「家庭血圧測定のルール」

★朝・晩で複数回測定し、平均値を記録する(必須)

計測のタイミング	朝 (起床後1時間以内)	夜 (寝る直前)
計測環境(条件)	・排尿後 ・朝食前 ・座って1～2分安静後	・座って1～2分安静後



※記録期間は、5～7日程度

▶ 家庭血圧を知る必要がある最大の理由

診察室だけでは見つけられない、「仮面高血圧」や「白衣高血圧」の有無を確認するために、家庭血圧も測定する必要があります。

仮面高血圧	家庭では高血圧だが、診察室では正常値 * 病院以外(普段生活する環境)で血圧が高い状態が続いていると、合併症のリスクが高まってしまうため、家庭数値を知ることが大切。	
白衣高血圧	家庭では正常値だが、診察室では高血圧 * 本当は血圧が高くないのに、高血圧と誤って診断されてしまうことがあるため、家庭数値を知ることが大切。	



なぜ仮面高血圧になるのかというと、日中の活動やストレス、睡眠時などに血圧が上がるためです。また、白衣高血圧になるのは、病院で医師や看護師がいる環境では、緊張して高血圧となる方がいるためです。



仮面…、白衣…。感情や環境によっても数値が変動することがよくわかるピッ。家でちゃんと記録することにするピッ!

高血圧は大きく分けると、「本態性高血圧」と「二次性高血圧」という二つのタイプがあります。本態性高血圧は、原因が特定できない高血圧で、日本の高血圧患者の約9割はこのタイプです。塩分の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスといった生活習慣や環境要因により発症します。また、何らかの遺伝的要因が重なりあって起こることもわかっています。対して、二次性高血圧は、腎臓やホルモンをつくる内分泌腺の病気など、特定の病気が原因で起こる患者数の少ない高血圧です。しかし、本態性高血圧とは治療法が異なる場合があるので、しっかり鑑別することが重要です。

▼見直された治療の目標値

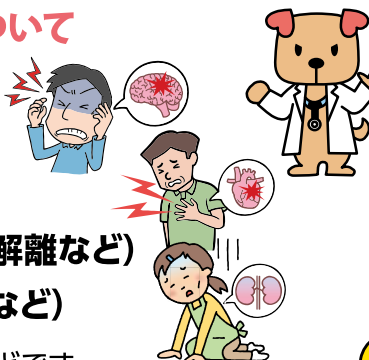
これまで、血圧をどこまで下げるべきかという治療の目標値は、年齢などによって細かく分けて設定されてきました。しかし新しいガイドラインでは、年齢・性別にかかわらず、全ての高血圧患者に対し、「上の血圧は130未満、下の血圧は80未満」を目標とするよう統一されました。これは、最新の研究で、高齢であっても血圧を下げると脳卒中などの予防につながるということが明らかになったことにより見直されたものです。ガイドラインによれば、最高血圧130未満を目標に治療すると、脳卒中や心臓病のリスクが17%下がるとされています。ただし、むやみに血圧を下げればよいわけではなく、医師が個人差をよく考慮した上で目標値を設定することが重要という点は変わりありません。

高血圧は大きく分けると、「本態性高血圧」と「二次性高血圧」という二つのタイプがあります。本態性高血圧は、原因が特定できない高血圧で、日本の高血圧患者の約9割はこのタイプです。塩分の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスといった生活習慣や環境要因により発症します。また、何らかの遺伝的要因が重なりあって起こることもわかっています。対して、二次性高血圧は、腎臓やホルモンをつくる内分泌腺の病気など、特定の病気が原因で起こる患者数の少ない高血圧です。しかし、本態性高血圧とは治療法が異なる場合があるので、しっかり鑑別することが重要です。

■ 高血圧の症状と怖い合併症について

▶ 命をおびやかす合併症

- ① 脳血管障害(脳梗塞・脳出血など)
- ② 心臓病(心不全・心筋梗塞など)
- ③ 動脈疾患(大動脈瘤・急性大動脈解離など)
- ④ 腎臓疾患(腎硬化症・慢性腎臓病など)



高血圧症は、①～④のような命にかかわる病気のもとになってしまいます。2019年の集計データ(脳血管・心血管病で亡くなった方の危険因子)で、一番多かったのは「高血圧症」でした。命を守るためには、高血圧にならないように予防したり、高血圧症の正しい治療を続けることがとても大切なのです。

合併症を発症するのは、脳・心臓・腎臓などです。

高血圧症が脳血管障害、冠動脈疾患などの脳心血管病の最大の危険因子であることを示しています。

症状がないことが放置しやすい要因の一つかもしれないけど、放置するのは絶対にダメだピッ... もっとちゃんと自分を守ってほしいピッ

■ 治療について

▶ 生活習慣の改善と薬物療法

基本的な治療法としては、「生活習慣の改善」が必要不可欠で、120/80mmHg 以上のすべての方が対象となります。また、高血圧(140/90mmHg 以上)の場合、合併症の危険因子*がある方は、「早期に薬物治療を開始」する必要があります。

※合併症の危険因子とは

- ・①～⑤の項目に複数該当する方
- ① 65 歳以上 ② 男性 ③ 喫煙者 ④ 脂質異常症 ⑤ 糖尿病
- ・すでに脳梗塞や心不全などの脳心血管病を発症している方
- ・慢性腎臓病を発症している方

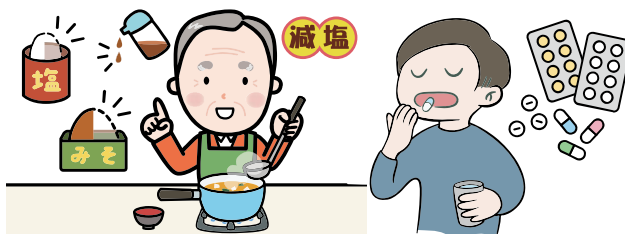
▶ 血圧の目標値(降圧目標値)

- 診察室血圧 130/80mmHg 未満
- 家庭血圧 125/75mmHg 未満



目標値に近づける生活習慣は次のページで解説するピッ

120/80mmHg 超えたら生活習慣を改善!
140/90mmHg 超えたら薬物治療も開始!



生活習慣を改善!

薬を服用!

▼ 高血圧の検査と診断

診断では、まず問診を行い、喫煙や飲酒、運動や食事の習慣、家族の病歴など、生活習慣を詳しく調べます。次に血圧を複数回測定し、「仮面高血圧」「白衣高血圧」(2ページ上囲み内参照)などの有無も確認します。

また血液検査では血糖値やコレステロール値を調べ、糖尿病など血圧上昇の原因となる病気が隠れていないかを確かめます。尿検査では、腎臓の働きに異常がないかを確認します。必要に応じて、高血圧による合併症がすでに起きていないかを調べるための検査も行います。心電図で心臓に異常がないかを調べ、胸部レントゲンでは心臓の大きさを確認します。さらに、眼底検査で網膜の血管の状態を診て動脈硬化の程度を調べることや、首の動脈に超音波を当てるエコー検査で血管の壁の厚さやプラーク(血管内壁にできた脂質などの塊)の有無を調べることもあります。

▼ 血圧の上昇と合併症のリスクは正比例

高血圧の怖さは、自覚症状のなさから放置されがちなこと、脳・心臓・腎臓などに命をおびやかす合併症を引き起こすことにあります。そういった重大な病気を発症してしまった際、幸いにして命は取り留めたとしても、重い後遺症が残る、自身と家族の人生を大きく変えてしまうケースは非常に多くみられます。にもかかわらず、高血圧と診断されても未治療のままだったり、治療を始めても薬をきちんと服用していなかったりする方が多いのは非常に残念なことです。日本高血圧学会によれば、「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」という衝撃的な状況にあるそうです。

■「生活習慣の改善」で特に重要なポイント

1 減 塩

1日6g未満を目標に！

減塩の工夫

- ・香辛料や酢・柑橘類の酸味などで味にアクセントを
- ・みそ、しょうゆなどの調味料は「減塩」のものを選ぶ
- ・インスタントやできあいのものはできるだけ控える
- ・塩味を控え、天然だしのうま味を生かす
- ・余分な塩分を体外に出す成分カリウム*を多く含む野菜や果物を多くとり、低脂肪牛乳・乳製品も積極的に摂取する

*腎機能に問題がないか確認が必要です



減塩は「血圧低下に効果的」と言われているから、頑張って長く続けてほしいピッ

生活習慣の改善は、予防だけではなく薬物治療を始めた後も続けることが大切です！



2 運 動

肥満防止やストレス解消にも有効な運動を行う！

- ・気軽に始められる早歩きなどの「有酸素運動」(毎日30分以上)が効果的
- *運動強度や運動時間については、医師の指導に沿って行ってください。

また、適正体重 BMI(体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m))25未満を維持しましょう。



3 禁煙と節酒

禁煙・アルコールを制限する！

- *喫煙は血管を収縮させたり、血管壁を傷つけ動脈硬化を早めてしまうため、即禁煙してください。
- また、「アルコール摂取は血圧を上げる要因」となるため、量を制限*してください。

*男性:おおよその目安:ビールだと中瓶1本・日本酒だと1合・焼酎だと半合・ワインだと2杯(いずれもエタノール20～30ml/日以下) 女性:男性の約半分量(10～20ml/日以下)



4 その他

その他の生活習慣も見直し総合的に改善する！

- ・屋内外での温度差・睡眠不足・便秘を避け、ストレスがたまらないように工夫する



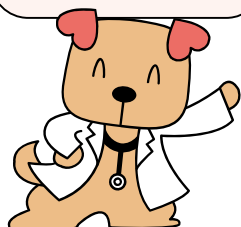
5 健康診断結果

再検査だった方は、必ず病院へ！

- ・血圧の再検査を進められた方は、必ず医療機関を受診する
- *基準値でも数値があまりよくなかった方は、生活習慣を見直して行動を変えましょう。



隠れた高血圧を見逃さないようにしましょう！
そして、正常値の人も油断は禁物、血管を守る生活習慣を心がけて過ごしましょう！



「自覚症状がない」という怖さを忘れないように自分の身体は自分で守るんだピッ！



高血圧治療は、より積極的に、より早めに、より積極的に！
高血圧は生活習慣の積み重ねによって引き起こされる生活習慣病の一つであるため、治療には、食事や運動、睡眠など、生活習慣の改善が欠かせません。
それに加えて重要なのが薬による治療です。血圧を下げるための内服薬は近年めざましく進歩し、その選択肢も増えていきます。
高血圧と診断されても、「薬を飲むことには、まだ抵抗がある」と、治療を先延ばしにする人は少なくありません。しかし、怖い合併症を予防し、将来の自分を守るためには、できるだけ早い段階から積極的に高血圧治療に取り組むことが大切です。

血圧の上昇と、脳や心臓などの病気による死亡リスクは、比例して高まります。逆に、血圧をきちんとコントロールできれば、これらの病気を予防できる可能性が大きく高まることを理解しておきましょう。