

「高血圧ゼロのまちモデルタウン事業」

自分の血圧を知っていますか？

高血圧は、気づかないうちに脳卒中や心臓病、腎臓病、認知症のリスクを高める病気です。平川市民の医療機関への受診理由や死亡要因の多くは、これらの病気によるものです。令和7年8月に日本高血圧学会から新しい「高血圧管理・治療ガイドライン2025」が刊行されました。そこで新ガイドラインのポイントについて、弘前大学大学院医学研究科循環器腎臓内科学講座教授の富田泰史先生にお話を伺いました。



富田泰史 先生

Q 高血圧管理・治療ガイドライン2025の内容は？

A 新しい「高血圧管理・治療ガイドライン2025」では、病気を“治す”だけでなく、日常生活の中で血圧を“管理する”ことの重要性が強調されています。減塩や運動、体重管理、家庭血圧の活用など、生活習慣の改善を中心に、地域や家庭も協力して高血圧を予防・重症化させない取り組みを進めていく考え方が強調され、従来の「治療」から「管理・治療」に変更されました。

★高血圧の基準・・・診察室血圧140 / 90mmHg以上（**家庭血圧135 / 85mmHg以上**）で変更なし
家庭血圧を習慣づけて治療に生かすことが重視されています。

★降圧目標・・・診察室血圧130 / 80mmHg未満（**家庭血圧125 / 75mmHg未満**）に年代を問わず統一
ただし、75歳以上の高齢者では、生活機能に応じて4つのカテゴリーに分けた柔軟な指針が示されています。

Q 家庭での血圧測定はいつがいいの？

A 家庭での血圧測定は、**朝と晩が基本**です。**朝は、起床後1時間以内、排尿後、食事前、服薬前、座位1-2分後に測定し、晩は就寝前に測ります。**可能であれば、2回測定しそれぞれの平均値を用います。高血圧の診断・治療効果判定には、朝・晩それぞれの測定値の7日間の平均値を用います。毎日ほぼ同じ条件で測ることで、より正確な血圧の変化がわかります。朝の血圧が特に高くなる「早朝高血圧」は、脳卒中や心筋梗塞など重大な病気を起こすリスクが高いことがわかっており、日本高血圧学会では、令和7年から朝の血圧130mmHg未満を目指す「早朝高血圧徹底制圧プロジェクト」を開始しています。



©2019日本高血圧学会

Q 血圧のためにできる生活習慣の改善は？

A 血圧を安定させるには、減塩（1日6g未満）、野菜や果物の摂取（カリウムの摂取）、適正体重の維持、適度な運動（一日30分以上、週5日以上）、節酒、禁煙、十分な睡眠が基本です。**尿に含まれる塩分（ナトリウム）とカリウムの比率「尿中Na / K比」**が注目されており、この値が高いと塩分の摂りすぎや野菜不足を示します。塩分を控え、野菜や果物をしっかり摂ることで、この値が下がり、高血圧や心臓病の予防につながります。無理なく続けられる方法で、血圧を管理していきましょう。

Q 血圧の薬は一度飲んだら一生飲まないといけないの？

A 血圧の薬は、一生飲み続けなければいけないとは限りません。一日6g未満の減塩や体重管理、定期的な運動などの生活習慣の改善により、血圧が低下し安定すれば、医師の判断で減らしたり中止できる場合もあります。ただし、自己判断で血圧の薬をやめるのは危険です。血圧を安定させるには**薬の内服と生活習慣改善の両立**が大切です。

減塩チャレンジ講座受講者募集

申込締切 11月21日(金)

参加無料

◆募集要件

おおむね30歳～74歳までの平川市民で、全2回の講座への参加と、毎日の血圧測定と記録が可能の方。上記に当てはまり、かつ以下の①～③のいずれかに当てはまる方

- ①家庭血圧において、血圧の値が気になる方
- ②高血圧で内服治療中だが、家庭血圧が目標値まで下がらない方
- ③高血圧の薬は飲んでいないが、主治医から減塩を勧められている方

◆講座日程・内容

○第1回 減塩講話と尿中塩分検査の実施
12月18日(木) 13:30～15:00

講師 日本高血圧学会減塩委員会アドバイザー 野村善博氏

○第2回 尿中塩分検査の結果説明

令和8年3月9日(月)または10日(火) 13:30～15:00

(※一人当たりの面談時間は30分程度です)



詳細は市ホームページをご覧ください。

Na / K比も無料で検査します！

[問合せ] 子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819（本庁舎2階10番窓口）