

血圧が高い方へ



高血圧とは？

詳しくはこちら！

血液が血管を通る際に、血管壁に与える圧力が正常より高く、慢性的に続く状態のことです。
日本人の3人に1人が高血圧と言われています。



合併症



診断基準

診察室血圧

140/90

mmHg 以上

家庭血圧

135/85

mmHg 以上

治療目標

全ての年齢

130/80

mmHg 未満

【出典：高血圧治療ガイドライン 2025】

血圧が高くなる原因



血圧を下げるには

食生活を中心とした規則正しい生活習慣がきわめて大切です。できることから始めましょう。



野菜・果物を食べる

毎食やさいのページを
チェック！

野菜や果物に多く含まれているカリウムには、正常な血圧を保つ働きがあります。
1日350gを目指して食べましょう。

小鉢5皿 = 350g
毎食1~2皿を目安に食べましょう



減塩

減塩

減塩レシピをチェック!



食塩摂取量の多い日本人では、減塩による降圧効果が大きいと言われています。

高血圧の人は、**1日6g未満** が目標です。

塩分の多い食品の購入を控える



塩分の少ない調味料を活用する



香辛料、香味野菜、酸味、うま味を活用



めん類の汁物は残す



栄養成分表示を確認

生鮮食品は旬と鮮度で選ぶ



味をみてからかける



過食を避ける



肥満解消

肥満であるかどうかの指標として、体格指数(BMI)が用いられています。日本人は25を超えたあたりから、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった合併症の発症頻度が高まることから体格指数25以上を肥満としています。まずは1か月で1kg減らすことから始めてみましょう。

体格指数(BMI)の計算方法

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

体格指数(BMI)25の体重の計算方法

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 25$$

禁煙

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させ、血圧を上げるとされています。受動喫煙も避けましょう。

節酒

アルコールを飲んだすぐ後は血圧が下がりますが、継続して一定量以上を飲むと高血圧の原因になります。アルコールは控えましょう。

1日の純アルコール量は20g程度までにしましょう



おつまみの塩分にも注意!

運動

高血圧をはじめとする生活習慣病の予防や治療には、有酸素・持久性・動的運動(ウォーキングなど)が推奨されています。また、筋力を維持するレジスタンス運動やストレッチも組み合わせてください。毎日30分以上または週180分以上の運動を心かけましょう。

目安量



日本酒1合 (180mL) ビール中瓶1本 (500mL) 缶チューハイ

度数3% 約800mL
度数5% 約500mL
度数7% 約350mL