

『家庭血圧で健康管理(血圧手帳)』 をご活用ください



家庭血圧で健康管理

毎日記録することが大切です

月 日() ~ 月 日()

目標の家庭血圧値

「最高血圧」/「最低血圧」: ____ / ____ mmHg

家庭血圧値の測定方法

朝: ①起床後1時間以内 ②排尿後 ③服薬前 ④朝食前
⑤座って1~2分間安静にして測りましょう
夜(就寝前): 座って1~2分間安静にして測りましょう
(測定方法について追加のご連絡)

お名前 _____ 様

心臓や血管を守り、病気を防ぐためには、
高血圧の治療法について患者さんによく
知っていただくこと、家庭での血圧測定
の結果や服薬状況を記録していただくことが
大切です。毎日の記録や病気についての理
解を深めるために、本冊子と合わせて『家
庭血圧で健康管理(血圧手帳)』をご活用
ください。

医療機関名(連絡先)



第一三共エスファ株式会社

EPALL1P11101-1
2025年12月作成

知っておきたい!治療とケア

高血圧



〈監修〉
佐賀大学学長
野出 孝一先生



第一三共エスファ株式会社



知っておきたい!治療とケア 高血圧

目次

血圧とは?	03
高血圧ってどんな病気?	04
なぜ高血圧になるの?	06
高血圧が続くとどうなるの?	07
高血圧と生活習慣病	08
高血圧の治療	09
高血圧の食事療法	10
高血圧の運動療法	11
日常生活の改善	12
薬による治療	13
薬の飲み忘れを防ぐ	14
血圧の自己管理	15

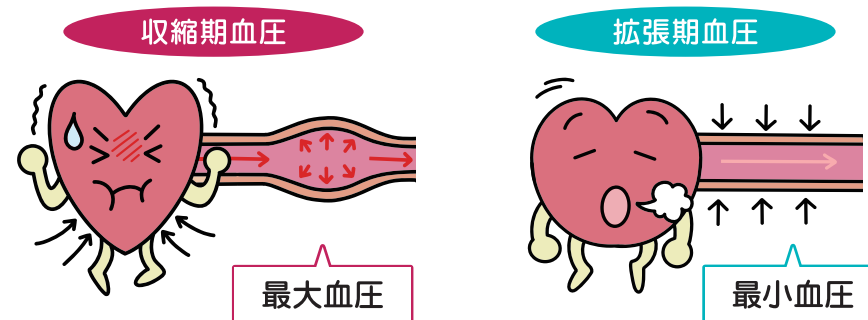
『家庭血圧で健康管理(血圧手帳)』をご活用ください

血圧とは?

血液が血管を通る際にかかる圧力を「血圧」といいます

心臓には全身に血液を届けるためのポンプのはたらきがあり、心臓の電気信号の指令によって心臓の筋肉(心筋)が規則的に収縮と拡張をくり返しています。

収縮期血圧と拡張期血圧



心筋が収縮すると、心臓に集められた血液は血管(動脈)を通して全身に送られます。このときに血管にかかる圧力を**収縮期血圧**といいます。また、全身から戻ってきた血液が心臓に集められると心筋が弛み、血管にかかる圧力は弱くなります。このときの血圧を**拡張期血圧**といいます。

血圧を決める要素とは?

心臓から
送り出される
血液の量



血管の
収縮の程度

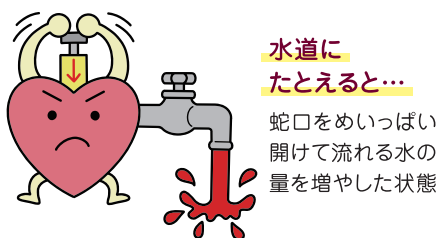
血圧を決める主な要素には、心臓から送り出される**血液の量(心拍出量)**と**血管の収縮の程度(末梢血管抵抗)**があげられます。

日常的に血管に強い圧力がかかる状態を「高血圧」といいます。生活習慣などが原因で慢性的に血圧が高い状態が続くと、「高血圧症」と診断されます。しかし、高血圧は自覚症状がないことがほとんどです。そのため、定期的な血圧測定が重要となります。

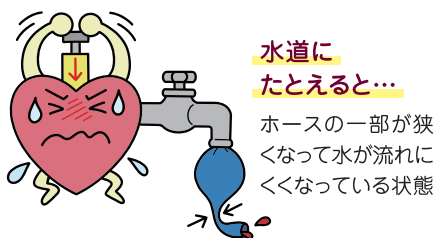
高血圧のタイプ

高血圧には、心臓から送り出される血液の量が増える容量負荷型と血管が収縮して血液が流れにくくなる血管緊張型の2つのタイプがあります。タイプによって処方される薬の種類が変わります。

容量負荷型



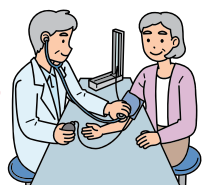
血管緊張型



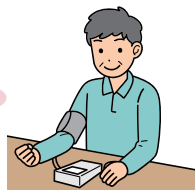
診察室血圧と家庭血圧

血圧は環境によって変わりやすいのが特徴です。そのため、高血圧の基準値には病院で測定した場合（診察室血圧）と家庭で測定した場合（家庭血圧）の2つがあります。

診察室血圧



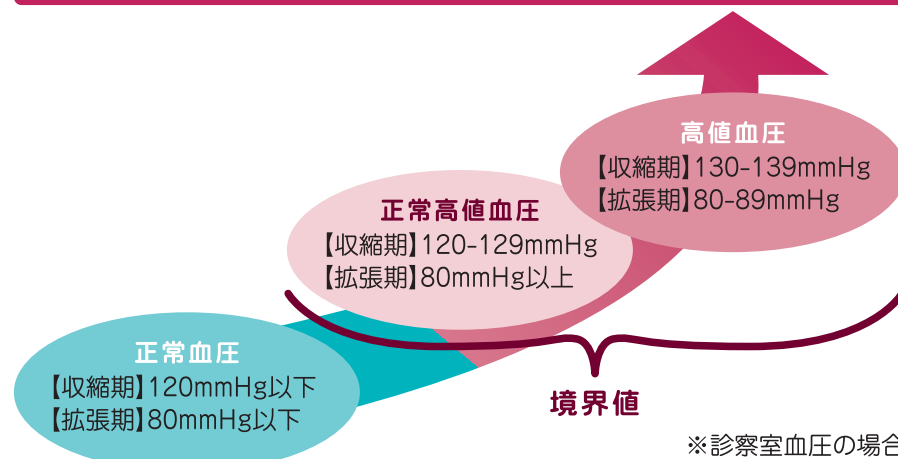
家庭血圧



血圧の基準値

血圧は、正常血圧から高血圧と診断されるまでの境界値（正常高値血圧、高値血圧）も設定されています。血圧が高めになってきたら早めに生活習慣を改善し、正常血圧を保つことが大切です。

高血圧			
診察室血圧		家庭血圧	
収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
140mmHg以上	90mmHg以上	135mmHg以上	85mmHg以上



家庭血圧が正常でも診察室血圧が高い場合を白衣高血圧、また診察室血圧が正常でも家庭血圧が高い場合を仮面高血圧といいます。仮面高血圧は、隠れ高血圧とも呼ばれています。収縮期もしくは拡張期のみ一定期間基準値を超える場合も高血圧となり、治療が必要となります。

家庭血圧のはかり方

背もたれのあるイスに座り、リラックスしてはかりましょう



腕に巻いたカフの中心が心臓の高さになるように調整します

手のひらを上に向けて力を抜きましょう

両足は床につけます

ポイント

- ①家庭血圧は朝晩できるだけ決まった時間にはかりましょう
- ②血圧をはかる前にトイレをすませます

なぜ高血圧になるの？

高血圧の主な原因は食生活や運動不足などの生活習慣です。高血圧の原因は大きくわけて、**生活習慣**によるもの、**別の病気や飲んでいる薬の影響**によるものの2つがあります。多くの場合は長年の生活習慣によるもので、その原因が複数に及ぶ人も少なくありません。

高血圧の原因となる主な生活習慣



加齢

塩分過多

喫煙



肥満



ストレス過多

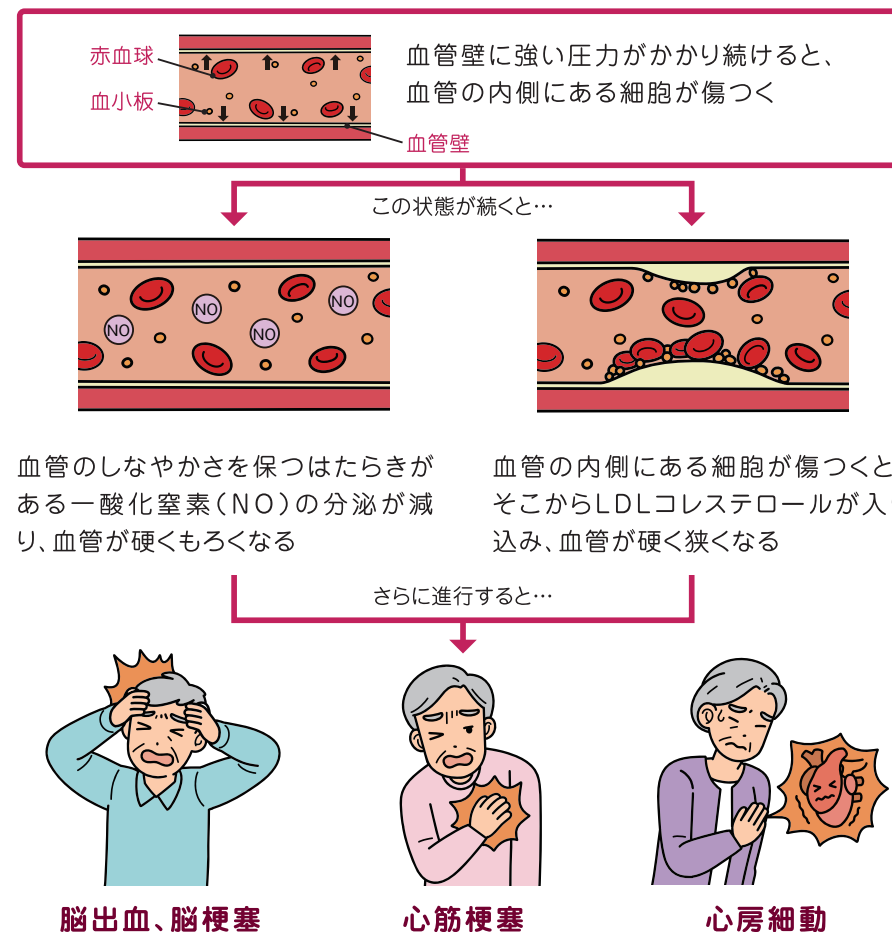


運動不足

高血圧の原因は、他の生活習慣病(糖尿病や脂質異常症など)の原因と共通するものが多く、それらの病気が心臓や血管にかかる負担を増大させることにもつながります。

高血圧が続くとどうなるの？

脳出血や脳梗塞などの深刻な病気のリスクが高くなります。血圧が高い状態が続くと、**心臓や血管には大きな負担**がかかり、血管が硬くなる**動脈硬化**が進みます。動脈硬化は脳や心臓、血管の病気のリスクを高めます。



重大な病気で生命を落とす危険が！

高血圧と生活習慣病

血圧が高いと他の生活習慣病の合併リスクも高くなります

高血圧がある人は他の生活習慣病を合併しやすくなります。血圧のコントロールと合併症の治療を並行して行うことが大切です。

高血圧に合併しやすい生活習慣病

糖尿病

血液中のブドウ糖(血糖)が増えすぎる病気で、糖によって血管が傷つき、さまざまな合併症が起こります。高血圧と糖尿病がある人はより厳格に血圧を管理する必要があります。



脂質異常症

血液中の脂質(LDLコレステロール、HDLコレステロール、トリグリセライド)が基準値外のことを脂質異常症といいます。動脈硬化を進める原因となり、さまざまな生活習慣病を合併します。

メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満(腹囲:男性85cm以上、女性90cm以上)が認められ、さらに高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上が該当するものをいいます。心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高くなります。

肥満

体脂肪が過剰に蓄積した状態で、BMI(体格指数)=体重(kg)÷身長(m)²の数値が25以上の場合を肥満とします。なかでも内臓脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満は生活習慣病の高リスク因子です。

睡眠時無呼吸症候群

寝ている間に何度も呼吸が止まったり、浅くなったりして低酸素状態になる病気です。心臓への負担が大きくなるだけでなく、糖尿病や脂質異常症、動脈硬化を進める原因になります。



高血圧の治療

生活習慣の改善を基本に、必要に応じて薬による治療を行います

高血圧の治療は食事療法、運動療法をはじめとする生活習慣の改善が基本となります。生活習慣の改善だけで血圧がコントロールできない場合には薬による治療が追加されます。

高血圧の治療の進め方



薬による治療を開始した後も、食事療法や運動療法、生活習慣の改善を続けることが大切です

血圧の目標値

診察室血圧	130/80mmHg未満
家庭血圧	125/75mmHg未満

血圧の目標値は、年齢に関係なく上記が基本となります。ただし、他の病気がある場合など、患者さんの状況によって目標値は変わることがあります。医師に自分の血圧の目標値を確認しましょう。



高血圧の食事療法

医師や管理栄養士の指導のもと減塩などを心がけましょう

食事は、血圧上昇の原因となる塩分を抑えること、飽和脂肪酸やコレステロールの摂取を抑えることを心がけ、カリウムが豊富な野菜や果物、多価不飽和脂肪酸や低脂肪乳製品を積極的に摂りましょう。

減塩：1日の塩分摂取量は6g未満

減塩の工夫

- ・塩分濃度計でこまめに塩分をチェックしましょう
- ・減塩の調味料やうまみ成分が豊富な出汁を使いましょう



食事：飽和脂肪酸やコレステロールの摂取を抑えましょう

増やす	減らす

食事療法のヒント

日本の伝統的な和食(+減塩)は高血圧の改善に役立ちます。そのほか、次のような食事が参考になります。

DASH食

野菜・果物・低脂肪乳製品が豊富で飽和脂肪酸とコレステロールが少ない食事(DASH食)+減塩を心がけます。

※DASH: Dietary Approaches to Stop Hypertension

地中海食

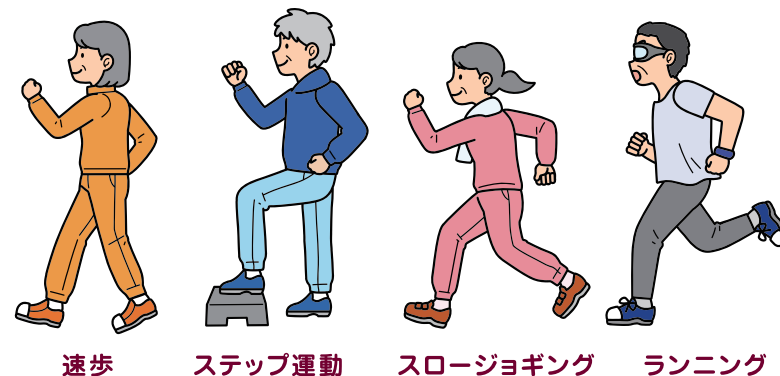
野菜や果物、未精製の穀物、豆類、果実類などを中心とした地中海沿岸の伝統的な食事。加工食品は少なめで多価不飽和脂肪酸が多いナッツ類やオリーブオイルを使うのが特徴です。

高血圧の運動療法

軽く汗ばむ程度の有酸素運動を毎日30分以上継続しましょう

血圧を安定させるための有酸素運動は、軽く汗ばむ程度のものを毎日30分以上(1回の運動は10分以上)継続しましょう。週150~300分が目安です。スクワット運動や腕立て伏せなどのレジスタンス運動(1日20分程度)との組み合わせも効果的です。

推奨されている運動



運動療法は、血圧の低下だけでなく体重や体脂肪、ウエスト周囲径の減少が期待できます。それによる、2型糖尿病、脂質異常症の改善にも効果があることがわかっています。

安全に無理なく継続できる運動をみつけて取り組みましょう

患者さんの病状や体力に応じて運動の強度や内容は変わります。医師の指示や理学療法士などの指導のもとに行うことが大切です。



日常生活の改善

生活習慣を見直して心臓や血管への負担を減らしましょう

血圧は、さまざまな生活習慣の影響を受けます。食事や運動だけでなく、次のような生活習慣の見直しが重要となります。

適正体重の維持



BMIが高いと血圧が上がります。高血圧の人は、BMI25未満の適正体重維持を目指しましょう。

禁煙



タバコを1本吸うごとに血圧が上昇し、動脈硬化も進みます。禁煙をしましょう。

節酒



飲酒は、ビールなら500mL、日本酒は1合(180mL)未満に抑えましょう。

※エタノールで男性20~30mL/日、女性は10~20mL/日以下

ストレスの解消



生活のなかで緊張や我慢が続き、脳がストレスを感じると血圧が上がります。

急激な温度差を避ける



激しい温度差は心臓や血管の病気が起こるヒートショックのリスクになります。

便秘の予防



便秘があると、トイレでいきんでしまい、それが血圧を急激に上昇させてしまうことがあります。

質の良い睡眠



睡眠不足は血圧をコントロールするホルモンのはたらきを低下させる原因になります。



デジタル技術の活用

日常生活の改善や血圧管理、受診継続のために、スマートフォンアプリやデジタル技術を使った遠隔医療や保健指導なども活用しましょう。

薬による治療

患者さんの病状や合併症などに応じて薬を選択します

血圧を下げる薬(降圧薬)には、作用が異なる複数の種類があり、患者さんの状態や合併症などに応じて1剤もしくは2剤以上の薬が処方されます。



降圧薬の特徴

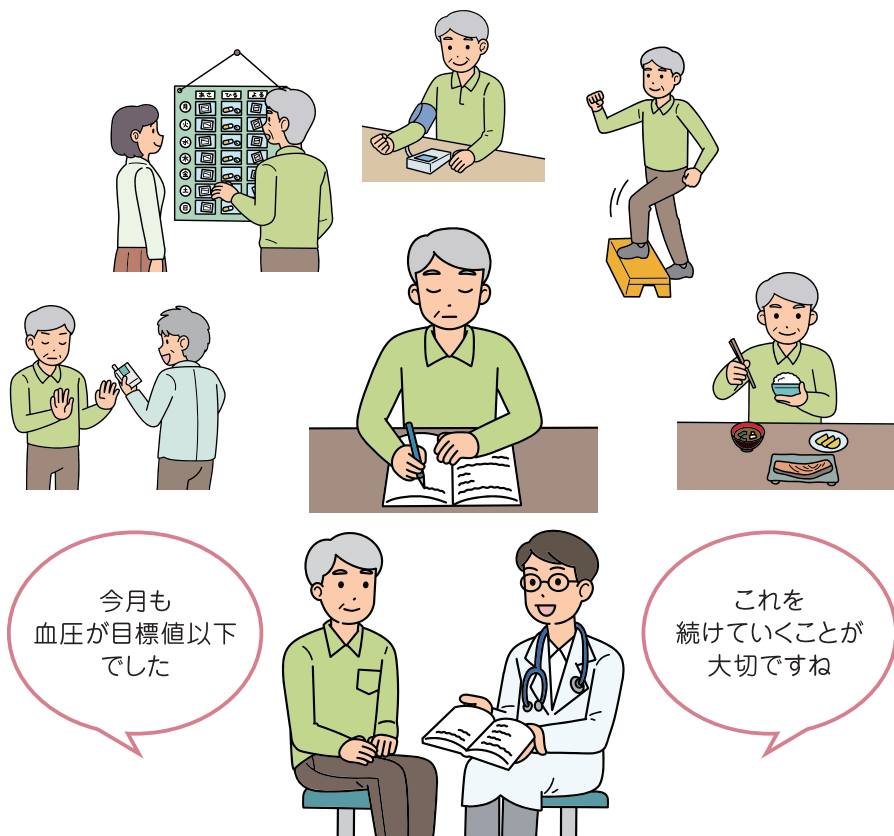
薬の種類	薬の特徴
ARB/ACE阻害薬	血圧を上昇させるはたらきがあるホルモンの作用を抑えることで血圧を下げる効果があります
Ca拮抗薬	血管の緊張による収縮(血管緊張型)を抑えることで血圧を下げる効果があります
利尿薬	身体にたまった水分をとり除いて血液量を減らす作用があるため、容量負荷型の高血圧に効果があります
β 遮断薬	血圧を上昇させる交感神経のはたらきを抑えて血圧を下げます
MR拮抗薬	副腎から分泌されて腎臓に作用するステロイドホルモンの一種のはたらきを抑えて血圧上昇を抑えます
ARNI	血圧を上昇させるホルモンなどのはたらきを抑えて血圧を下げます

患者さんの病状によっては複数の薬を使ったり、途中で別の薬への変更や追加されることもあります。薬は医師の指示にしたがって服用しましょう。

血圧の自己管理

医療従事者のサポートのもとセルフケアを続けることが大切です

医療従事者の指導を实践、継続することが脳出血などの深刻な病気の予防につながります。「血圧手帳」などを活用し、日々の取り組みを記録して受診時に持参しましょう。



今月も
血圧が目標値以下
でした

これを
続けていくことが
大切ですね

血圧は患者さんの生活習慣が大きく反映されます。
規則正しい生活を送り、医療従事者の指導を实践しながら
患者さん自身が血圧管理を行う意識を持つことが大切です。

薬の飲み忘れを防ぐ

薬による治療は医師や薬剤師に相談しながら継続しましょう

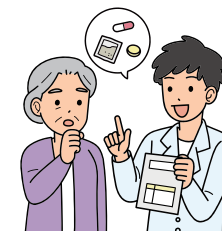


飲み忘れたときは医師や薬剤師に相談を

薬の飲み忘れがわかった場合、飲むのをやめたり
2回分を1回で飲んだり自己判断せず、医師や薬
剤師に相談しましょう。

2つの成分を1剤にした「配合剤」も

複数の高血圧の薬を飲んでいる人は1剤に複数
の成分が配合されているものに変更できることが
あります。

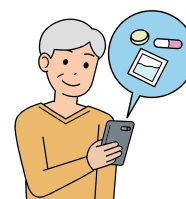


外出先でも服用できるOD錠

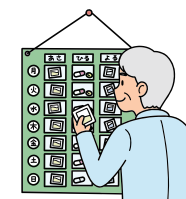
口のなかで溶ける口腔内崩壊(OD)錠に変更できる薬もあります。外出
先などで水がないときにも服用できます。

飲み忘れを防ぐ工夫

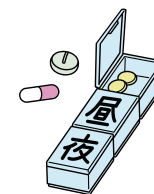
ご自分の生活スタイルに合わせて薬の飲み忘れを防ぐ
方法を考えたり、ご家族にも相談してみましょう



スマートフォンのアラームや
アプリなどの通知



部屋の目立つところに
服薬カレンダーをかける



ピルケースに服用する薬を
セットしておく