Health Research Information 2026.11
へるす・りさーち No. 64
名古屋市衛生研究所

あなたの未来の脳卒中・心筋梗塞を防ぐために
～高血圧は「治療」から「管理」の時代へ～

【はじめに】

高血圧は日本人に最も多い生活習慣病の一つです。しかし、多くの人が「血圧が少し高いだけ」「症状がないから大丈夫」と考えています。実は高血圧は、自覚症状がほとんどないまま、脳卒中、心筋梗塞、心不全、腎不全、認知症などのリスクを高めるため、「サイレントキラー（静かな殺し屋）」と呼ばれています。2025年、日本高血圧学会は6年ぶりに「高血圧管理・治療ガイドライン2025（JSH2025）」を公表しました。今回の大きな特徴は、タイトルが従来の「治療」から「管理・治療」へ変更されたことです。これは、**高血圧になってから治療するだけでなく、高血圧になる前の段階から血圧を管理し、脳や心臓の病気を予防することが重要だという考え方**を反映しています。

【JSH2019とJSH2025の大きな違い】

最も大きな変更点は、降圧目標がより明確になったことです。**JSH2019**では、**75歳未満**は**130/80mmHg未満、75歳以上**では**140/90mmHg未満を目標**とする場合がありました。しかし**JSH2025**では、原則として**年齢にかかわらず130/80mmHg未満を目標**とする方針が示されました。ではなぜ目標が厳しくなったのでしょうか。近年、高齢者や慢性腎臓病患者などにおいても、**適切に管理された降圧治療によって脳心血管病を減らせることを示す研究結果が増えてきました**。そのため、「年齢が高いから緩めの目標でよい」と一律に考えるのではなく、個々の患者の状態を考慮しながら、可能な範囲で130/80mmHg未満を目指す方向になったのです。もう一つの大きな変更点は、**「高血圧になる前」からの介入が強調されたことです**。高血圧の診断基準は従来どおり診察室血圧140/90mmHg以上ですが、**120/80mmHg以上でも将来の脳心血管病リスクが増加することが知られています**。そのためJSH2025では、正常高値血圧や高値血圧の段階から生活習慣改善を積極的に行うことが重要とされています。つまり、**「高血圧になってから治療する」ではなく、「高血圧になる前から予防する」という考え方に変わったのです**。

分類	診察室血圧（mmHg）			家庭血圧（mmHg）		
	収縮期血圧		拡張期血圧	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120～129	かつ	<80	115～124	かつ	<75
高値血圧	130～139	または	80～89	125～134	または	75～84
Ⅰ度高血圧	140～159	または	90～99	135～144	または	85～89
Ⅱ度高血圧	160～179	または	100～109	145～159	または	90～99
Ⅲ度高血圧	≧180	または	≧110	≧160	または	≧100

【家庭血圧がますます重要】

病院で血圧を測ると高くなる人がいます。これを「白衣高血圧」と呼びます。一方、病院では正常でも家庭では高い「仮面高血圧」という状態もあります。JSH2025**では家庭血圧を強く重視しています**。家庭血圧は日常生活に近い状態で測定できるため、将来の脳卒中や心筋梗塞の予測に役立つと考えられています。家庭血圧は原則として、朝起床後1時間以内・排尿後・朝食前、服薬前・1～2分安静後に測定します。夜も就寝前に測定するとさらに望ましいでしょう。近年はスマートフォンアプリを活用した血圧管理も推奨されるようになっています。毎日の記録が続けやすくなり、医師との情報共有にも役立ちます。



【薬だけでは血圧は十分に下がらない】

高血圧治療というと、多くの人は薬を思い浮かべます。しかし高血圧管理の基本は生活習慣の改善です。特に重要なのは減塩です。日本人の食塩摂取量は依然として多く、目標は1日6g未満とされています。ラーメンのスープを飲み干さない、漬物を減らす、加工食品を控えるだけでも塩分摂取量を減らせます。また、肥満の改善・適度な運動・節酒・禁煙・十分な睡眠も重要です。血圧は薬だけでなく、日々の生活によって大きく変化します。実際には、生活習慣の改善によって薬の量を減らせる場合もあります。

【β遮断薬の位置づけも変わった】

JSH2025では薬物治療の考え方も一部変わりました。従来、β遮断薬（心臓の負担を軽くし、脈拍や血圧を下げる薬）は必ずしも第一選択薬として強調されていませんでした。しかし今回の改訂では、適応のある患者へ積極的に使用することが推奨される方向になっています。特に心不全や狭心症、不整脈などを合併している患者において重要な役割を持っています。これは単に血圧を下げるだけでなく、心臓を守り、将来の重症化を防ぐことを重視する考え方の表れです。

【高血圧は症状がなくても危険】

「頭痛もないし元気だから大丈夫」そう思っている人も少なくありません。しかし高血圧の怖さは症状が出ないことです。知らないうちに血管が傷つき、脳卒中・心筋梗塞・心不全・慢性腎臓病・認知症のリスクが高まります。脳卒中で突然半身麻痺になったり、心不全で息切れが続いて入退院を繰り返したりする人の背景には、高血圧が存在していることが少なくありません。だからこそ、「症状がない今」が最も大切な時期なのです。



【今日から始める3つの行動】

JSH2025が私たちに伝えている最も重要なメッセージは、「血圧は治療するものではなく管理するもの」ということです。今日から次の3つを実践してみましょう。

① **家庭血圧を測る**：まずは自分の血圧を知ることから始めましょう。

② **塩分を減らす**：味付けを少し薄くするだけでも血圧管理に役立ちます。

③ **放置しない**：家庭血圧が135/85mmHg以上なら医療機関に相談しましょう。



【おわりに】

JSH2025は、高血圧を「病気になったら治療する」という考え方から、「脳卒中や心筋梗塞を防ぐために人生を通じて管理する」という考え方へ大きく進化しました。

高血圧は年齢を重ねれば誰にでも起こりうる身近な問題です。しかし、家庭血圧の測定、減塩、運動、適切な受診によって、多くの脳心血管病は予防できます。未来の自分と家族のために、今日から血圧管理を始めてみませんか。健康寿命を延ばす第一歩は、毎日の血圧を知ることから始まります。

編集・発行　名古屋市衛生研究所　疫学情報部

〒463-8585　名古屋市守山区桜坂四丁目207番地　　電話 052（737）3711／Fax 052（736）1102

「へるす・りさーち」掲載ページ（名古屋市公式ウェブサイト内）　へるす・りさーち　サイト内検索　2次元バーコード