

今日から始める「血管セルフケア」： 血圧管理のポイントについて



「血圧が少し高いけど、体調は悪くないから大丈夫」と思っていませんか？ 血圧管理は、将来の脳卒中、心不全、認知症を防ぎ、自分らしく活動し続けるためのセルフケアです。

① 家庭血圧測定で「自分の基準値」を知ろう

高血圧の診断基準は「診察室血圧 140/90mmHg 以上、家庭血圧 135/85mmHg 以上」。しかし、これより低い段階から血管への負担が始まっているため、**目標値は、「診察室血圧 130/80mmHg 未満、家庭血圧 125/75mmHg 未満」となっています。**

測定場所	高血圧の診断基準	血圧の目標値
診察室	140/90mmHg 以上	130/80mmHg 未満
家庭	135/85mmHg 以上	125/75mmHg 未満

血圧は変動しやすいため、**自宅で測る「家庭血圧」が重要**です。



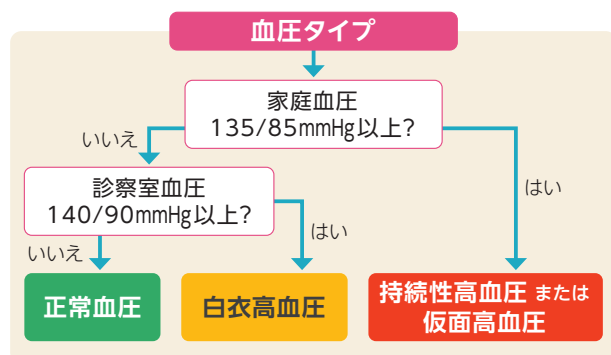
家庭血圧の測り方

- ▶ 上腕式血圧計を選びましょう
- ▶ 朝と晩に測定します
朝：起床後1時間以内（トイレの後、朝食前・服薬前）
晩：就寝前
- ▶ 受診時は、1～2週間分の記録を医師に提示しましょう

❗ ここに注意！

仮面高血圧：診察室では正常でも家庭で高いタイプ。脳卒中リスクは持続性高血圧と同等以上です。

白衣高血圧：緊張で診察室だけ高くなるタイプ。将来高血圧へ移行しやすいため経過観察が必要です。



② 今日からできる4つの生活習慣改善



① 栄養 … 減塩＋カリウム

目標は**1日6g未満**（日本人平均は約10g）。「麺

類の汁を残す」「醤油は小皿でつける」等の工夫に加え、塩分を排出するカリウム（生野菜、果物、海藻など）を積極的に摂りましょう。

② 運動 … 有酸素＋筋トレ

ウォーキングやジョギング等の有酸素運動を毎日30分以上、スクワットや腕立て伏せなどの筋力トレーニングを1日20分、週2～3回行いましょう。またデスクワーク中も30分に一度は立ち上がり、「座り過ぎ」を防ぐことが大切です。

③ 節酒と禁煙

アルコールは「適量」を（男性はビール中瓶1本、女性はその半分）。タバコは血管を収縮させて血圧を急上昇させるため、禁煙が重要です。

④ 睡眠

睡眠不足や睡眠時無呼吸症候群は、血圧を上げる大きな要因です。「寝ても日中眠い」なら専門医への相談をお勧めします。

③ 「いつ受診すべき？」 受診のタイミング



健診で指摘されたら、放置せず早めに医師へ相談しましょう。特に160/100mmHgを超える場合は即受診が必要です。また、診察室では正常でも家庭血圧が135/85mmHgを超える場合は、一度受診をお勧めします。治療方針は、糖尿病や喫煙習慣などの他のリスクも含めて総合的に判断されます。通院時間が取れない働く世代には、スキマ時間に相談できる「オンライン診療」の活用もお勧めです。

監修

社会医学系指導医・専門医
築瀬 有美子
（日本大学医学部
公衆衛生非常勤講師）

