保健師だより



第 284 号
2026 年 11 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

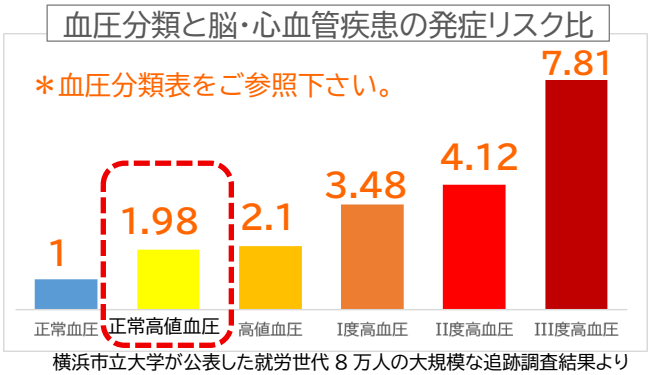
血圧は測るたびに値が違いますし、高くても症状がないため、「多少高くても大丈夫」と思っていませんか？　実は、高血圧は自覚症状がないまま進むことが多く、血圧が高くなるほど、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まります。



血圧が少し高めもリスクに！

血圧が少し高めの段階から心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなることがわかっています。

正常高値血圧でもリスクは約 2 倍！



横浜市立大学が公表した就労世代 8 万人の大規模な追跡調査結果より（2024 年度）

血圧分類

	診察室血圧		家庭血圧	
	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 かつ/または	80-89	125-134 かつ/または	75-84
I度高血圧	140-159 かつ/または	90-99	135-144 かつ/または	85-89
II度高血圧	160-179 かつ/または	100-109	145-159 かつ/または	90-99
III度高血圧	≧180 かつ/または	≧110	≧160 かつ/または	≧100

高血圧治療ガイドライン 2019 より（単位：mmHg）

高血圧の方の降圧目標の目安

診察室血圧　130/80mmHg 未満
家庭 血圧　125/75mmHg 未満

※日本で降圧目標を達成している人は約 27%と、先進国の中でも低い水準です。血圧は「少し高いから大丈夫」と放置せず、血圧を適切にコントロールすることが病気のリスクを下げることにつながります。出典：日本医事新報 No. 5334

高血圧は「血管」と「心臓」にダメージ

血圧が高い状態が長く続くと、血管の壁に強い力がかかり続け、血管に負担がかかることで動脈硬化が進みやすくなります。



動脈硬化が進むと、心臓や脳の血管が詰まったり、破れたりすることで、心筋梗塞や脳卒中につながることがあります。



また、心臓も強い力で血液を送り出し続ける必要があるため、長期的には心臓への負担が大きくなり、心不全につながることもあります。





血圧の値を記録するツールを活用しよう！



血圧手帳に記録するほか、健康管理アプリを活用する方法もあります。血圧計と連携して測定値を自動で記録できるものもあります。また、電子版お薬手帳の中には血圧を記録できるものもあります。自分に合った方法で毎日の血圧を記録して、血圧の変化を「見える化」しましょう！

血圧の変化と家庭血圧について

血圧は一日の中でも変化します。測定する時間や状況によって数値は変わります。そのため、1 回の測定値だけで判断するのではなく、毎日の血圧を記録し、自分の血圧の変化や傾向を知っておくことが大切です。特に**家庭で測る血圧は、普段の状態を知る重要な目安になります。**

