

# 高血圧管理・治療 ガイドライン2025

2025年に新しく発表された高血圧の治療ガイドラインは、これまでよりも「わかりやすく、実行しやすい」内容になりました。目標は、より多くの方が自分の血圧をきちんと管理し、心臓病や脳卒中を防ぐことです。



## 目標血圧

まず、血圧の目標値がはっきりしました。診察室で測る血圧の目標は、130/80mmHg 未満です。

これまでより少し厳しめですが、このくらいまで下げることによって、将来の心血管病のリスクを大きく減らせることがわかっています。ただし、年齢が高い方や、腎臓・心臓の病気がある方などは、無理のない範囲で調整します。

一方で、高血圧の「診断基準」は変わっていません。

診察室で 140/90mmHg 以上、家庭で測る血圧が 135/85mmHg 以上なら高血圧と診断されます。

つまり、「高血圧と診断される基準」と「治療で目指す数値」は別のものとして考えます。

## 血圧測定

次に強調されているのが、家庭での血圧測定です。これからは病院での数値よりも、自宅で測った血圧を重視します。朝起きてすぐと夜寝る前に、毎日測るのが理想です。家庭血圧は、生活の中での本当の血圧を反映しており、薬の効き方の確認にも役立ちます。

血圧計やスマホアプリを使って記録を残すと、診察のときに正確な治療判断ができます。

また、今回の改訂では、個人の治療だけでなく、地域全体で血圧を管理していくことも重視されています。健診や薬局での測定を活用し、家庭でも血圧を記録しておくことで、医師・薬剤師・保健師が協力しやすくなります。

新しいガイドラインは、まさに「自分で測り、自分で守る」時代の血圧管理です。血圧を毎日知ることが、未来の健康を守る第一歩です。



## 生活習慣

生活習慣の見直しも引き続き大切です。食塩は1日6グラム未満を目標に減らしましょう。野菜や果物を多くとり、カリウムを意識して摂ると効果的です。

運動は、無理のない範囲で1日30分程度のウォーキングなどを続けることが勧められます。また、体重を適正に保ち、過度の飲酒を避け、十分な睡眠をとることも血圧を下げる助けになります。

## 薬剤管理

薬を使う場合も、より効率よく管理できるように工夫されています。これまでと同じく、カルシウム拮抗薬、ACE阻害薬・ARB、利尿薬などが中心ですが、最近は2種類の薬を1錠にまとめた配合剤を使うことで、飲み忘れを防ぎやすくなっています。

高齢の方は急に血圧を下げすぎないように、体調を見ながら調整します。

### 2種類の薬を1錠にまとめた配合剤 飲み忘れ防止に



# ふれあい 曾山医院

胃腸内科・外科・内科・肛門外科・循環器内科  
soyama-clinic.com

志筑1391-9  
Tel:62-5566

2026年3月号  
(第161号)

発行人  
曾山 信彦



編集委員会



曾山医院  
ホームページ  
soyama-clinic.com

