



新しい高血圧ガイドライン からのメッセージ

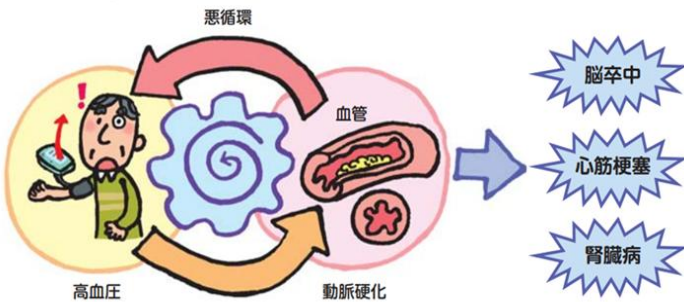


産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている地域むけ医療講演会 YouTube 配信の内容を要約してお伝えしています。今月の地域むけ医療講演会は琉球大学の崎間敦先生をお招きし、「高血圧ガイドラインからのメッセージ」というタイトルでご講演をいただきました。先生は、今回のガイドラインの改訂にあたり、事務局長を務められました(日本全体で利用されているガイドラインの中心を担われたということは、我々沖縄県民にとっても大変誇りに感じております)以下に講演会の内容の要約を紹介します。

1、高血圧が何故悪いのか

高血圧状態が続くと血管が硬く狭くなり、更に血圧が上昇することになります。放置すると脳・心臓・腎臓の病気を引き起こしてしまいます。

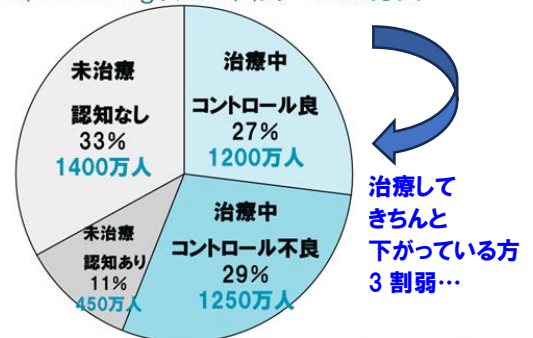


一般向け「高血圧治療ガイドライン」解説冊子 高血圧の認識集
日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会 認定NPO法人日本高血圧協会 NPO法人ささえあい医療人権センターCOMLより引用

2017 年の調査では日本の高血圧患者の3割弱しか良好な血圧になっていないとされるデータがあります。これは先進国の中でも一番低い数字です。

わが国の高血圧有病者、薬物治療者、
管理不良者などの推計数(2017年)

高血圧有病者：4300万人
血圧140/90 mmHg以上の国民：3100万人



有病率、治療率、コントロール率は2016年(平成28年)国民健康・栄養調査データを使用。人口は平成29年推計人口。認知率はNIPPON DATA2010から67%として試算。高血圧有病は血圧140/90 mmHg以上または降圧薬服用中、コントロールは140/90 mmHg未満。

2、新しい高血圧ガイドラインのポイント

今回は 6 年ぶりにガイドラインが改訂されましたが、そのタイトルが「治療」から「管理・治療」となりました。治療することは勿論、適切な管理を目指してほしいという思いが込められています。今回の改訂で大きなポイントは、降圧目標が 130/80 未満に設定されたことです。高血圧というと基準値の 140/90 という数値ばかり強調されますが、目標を 130/80 と明瞭にしたことがポイントです。我が国のガイドラインは、家庭血圧(自宅で計る血圧)の重要性を強調しています。そのメリットはいくつかありますが、自宅で測定した記録を診察の際に医師に見せることで医師とのコミュニケーションがよく深まる、という点が重要です。

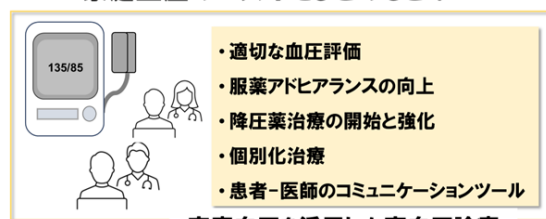
降圧目標

診察室血圧 < 130/80 mmHg
家庭血圧 < 125/75 mmHg

* 高値血圧(診察室血圧 130~139/80~89 mmHg)で脳心血管病の発症が低・中等リスクの場合(脳心血管病の既往や糖尿病を伴わないような場合)は生活習慣の改善を強化する。

* めまい・ふらつき・立ちくらみ・倦怠感・失神などの症候性低血圧、起立性低血圧、急性腎障害、高カリウム血症などの電解質異常といった有害事象の発症に注意しながら降圧を進める。

家庭血圧のメリットをまとめると！



家庭血圧を活用した高血圧診療

高血圧管理・治療ガイドライン2025 (JSH2025) に基づいて作成

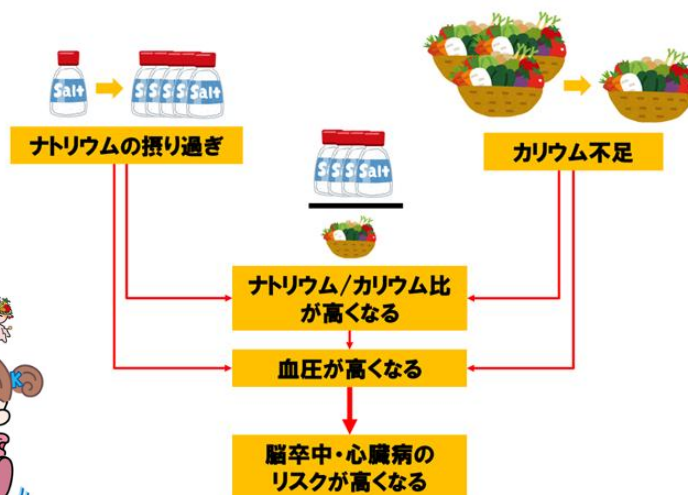
今回の高血圧管理計画の中で、生活習慣の改善項目に新たに追加された内容があります。それは減塩と一緒に推奨される「**K(カリウム)の積極的摂取**」です。**野菜、果物、低脂肪乳、乳製品を摂ることの重要性**を強調しています。

食塩(ナトリウム)の摂り過ぎとカリウム(野菜・果物)不足

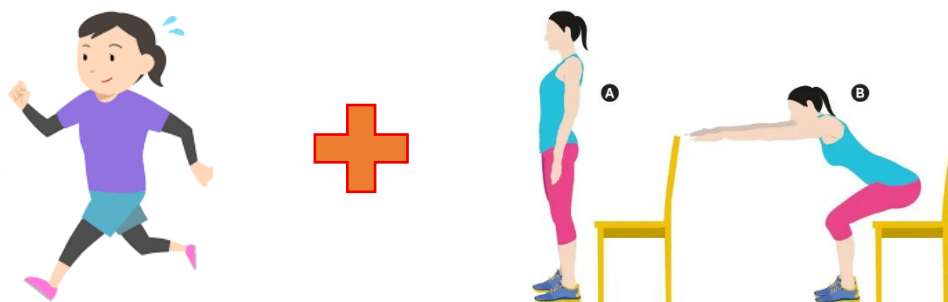
ナトリウム(塩分)を摂りすぎて
カリウム(野菜等)が不足すると、
ナトリウム/カリウム比が高くなり
このことが血圧上昇につながるこ
とが分かっているからです。



Kasa Creative Net



もう一つ改訂されたのが運動の内容です。従来は**有酸素運動**のみが協調されていましたが、適度な筋トレを行うことで血圧がより下がることが明記されました。スクワットなど身近な運動でいいですので、**筋トレ**を取り入れましょう。



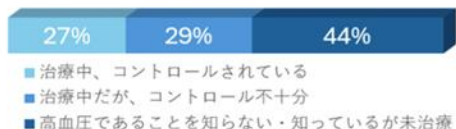
3. 高血圧の 10 のファクト ～国民の皆さんへ～

最後に高血圧の10のファクト～国民の皆さんへ～を紹介します。 **正しい情報(事実)を知りましょう!!**

高血圧の10のファクト～国民の皆さんへ～

1. 高血圧は、将来の脳卒中・心臓病・腎臓病・認知症の発症リスクを高める病気です
2. 日本では、1年間に17万人が高血圧が原因となる病気で死亡しています
3. 日本の血圧コントロール状況は、主要経済国の中で最下位レベルです
4. 上の血圧(収縮期血圧)を10mmHg下げると脳卒中・心臓病が約2割減少します
5. 高血圧の人では、年齢に関わらず、上の血圧を130 mmHg未満、下の血圧を80mmHg未満まで下げるとそれ以上の血圧に比べて、脳卒中や心臓病が少なくなります
6. 生活習慣の改善(減塩、運動、肥満の是正、節酒など)で血圧は下がります
7. 日本人の食塩摂取量は 10g/日 と世界の中でも高く、高血圧の人は 6g/日 未満にすることがすすめられています
8. 目標の血圧レベルに達するために、多くの高血圧患者では血圧を下げる薬が2種類以上必要です
9. 血圧を下げる薬は、安価・安全で効果があり、副作用よりも血圧を下げる利益の方が大きいことがほとんどです
10. 日本は家庭血圧計が普及しており、家庭での血圧測定は高血圧の診断と治療に役立ちます

日本の高血圧者4,300万人の血圧コントロール状態 (2017年)



是非、皆様この 10 の事実を読み、理解し、明日からの血圧管理、健康管理に役立てていきましょう！



第257回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『GLP-1 ってなに？ 糖尿病薬だけどやせ薬』

日時：令和7年11月12日（水） 午後7時配信予定

講師：首里城下町クリニック

糖尿病専門医 総合内科専門医 新川 葉子



YouTube 配信

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの 健康相談窓口 です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。

診療との調整が必要です。事前にお電話の上、いらしてください。

“産業医や保健師と面談希望”とお話してください。

★診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
公認心理士 田名彩子



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
與儀雅代



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)
メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい！