

一般向け医学解説

# 高血圧の新基準と減塩対策

— 日本人の3人に1人が該当する「沈黙の殺し屋」 —

4,300万人の衝撃

JSH2025 新基準

今日からの減塩術

医知創造ラボ 今村久司

脳神経内科専門医

# 日本の高血圧の現状 — 衝撃の数字

高血圧有病者数

**約4,300万人**

日本人の約3人に1人

高血圧に起因する死亡

**年間 約10万人**

脳卒中・心臓病含む

高血圧は血管病死亡の最大のリスク因子

全血管病死亡

**50%**

脳卒中死亡

**52%**

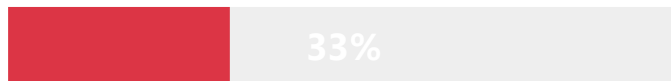
冠動脈疾患死亡

**59%**

# コントロール不良の3,100万人

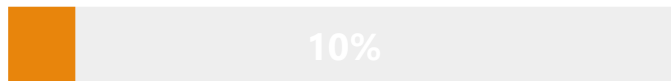
高血圧と認識していない

1,400万人



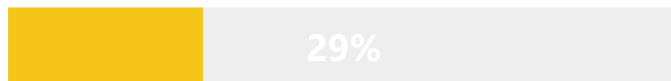
自覚はあるが未治療

450万人



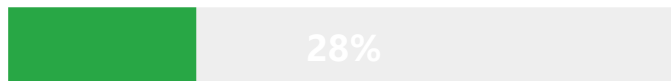
治療中だがコントロール不良

1,250万人



適切にコントロール

1,200万人



→ 高血圧の方の3人に1人は自分が高血圧であることを知らない

# 2025年の新基準 — JSH2025ガイドライン

最大の変更点

## 全年齢で降圧目標を統一

項目	JSH2019 (旧)	JSH2025 (新)
75歳未満の降圧目標	130/80 mmHg未満	130/80 mmHg未満
75歳以上の降圧目標	140/90 mmHg未満	<b>130/80 mmHg未満 ↓</b>
家庭血圧の目標	125/75 (75歳未満のみ)	全年齢 125/75 未満

診察室血圧 **130/80 mmHg未満** / 家庭血圧 **125/75 mmHg未満** を全年齢で目指す

# 血圧の分類とリスク

分類	収縮期（上）	拡張期（下）	心血管リスク
正常血圧	< 120	< 80	基準（1倍）
正常高値血圧	120 - 129	< 80	やや注意
高値血圧	130 - 139	80 - 89	約1.7倍
I度高血圧	140 - 159	90 - 99	約3.3倍
II度高血圧	160 - 179	100 - 109	高リスク
III度高血圧	180 以上	110 以上	約8.5倍

血圧が上がるほどリスクは指数関数的に増加する

# なぜ日本は高血圧大国なのか

日本人の平均食塩摂取量（2023年）

**9.8 g/日**

男性 10.7g / 女性 9.1g

目標: **6g未満**（日本高血圧学会）

日本人男性の平均収縮期血圧

**131.6 mmHg**

すでに目標**130**を超過

140以上: 男性27.5% 女性22.5%

## 塩分の多い日本の食文化

味噌汁1杯

約**1.5g**

ラーメン（汁込み）

約**5-7g**

梅干し1個

約**2g**

たくあん3切れ

約**1.3g**

醤油 大さじ1

約**2.6g**

# 沈黙の殺し屋 — 高血圧が引き起こす病気

## 脳

脳卒中  
(脳梗塞・脳出血)

---

血管が詰まる・破れる

## 心臓

心筋梗塞  
心不全

---

冠動脈の動脈硬化

## 腎臓

慢性腎臓病  
(CKD)

---

糸球体の血管障害

## 目

高血圧性  
網膜症

---

網膜の血管障害

## 血管

大動脈解離  
大動脈瘤

---

血管壁への持続的負荷

高血圧は「自覚症状がないまま」全身の血管を傷つけ続ける  
→ だからこそ定期的な血圧測定が重要

# 家庭血圧を測ろう — 正しい測定法

## 正しい測り方 7つのポイント

- 1 上腕式の血圧計を使う
- 2 朝: 起床後1時間以内・排尿後・朝食前
- 3 夜: 就寝前のリラックス時
- 4 1-2分安静にしてから測る
- 5 カフを心臓の高さに合わせる
- 6 各回2回測定し平均値を記録
- 7 結果を手帳やアプリに記録

## 白衣高血圧

病院では高いが  
自宅では正常  
→ 治療不要なことが多い

## 仮面高血圧

病院では正常なのに  
自宅では高い  
→ 見逃されやすく危険！

# 減塩のコツとDASH食 — 今日からできる対策

## すぐに始められる減塩のコツ

- ✓ 味噌汁は1日1杯まで
- ✓ 醤油はかけずにつける
- ✓ 麺類の汁は残す
- ✓ だし・酢・レモンで味付け
- ✓ 加工食品の食塩相当量を確認
- ✓ 外食時は「薄味で」と注文

## DASH食とは？

### 積極的に摂るもの

野菜・果物・低脂肪乳製品  
全粒穀物・ナッツ・魚

### 控えるもの

赤肉・砂糖・清涼飲料水  
飽和脂肪酸・加工食品

**DASH食 + 減塩 = 最強の組み合わせ**

食塩を1g減らすだけで血圧は約1 mmHg下がる。カリウムが豊富なバナナ・ほうれん草・納豆も効果的。

**収縮期血圧 最大11 mmHg以上低下**

# Take Home Message

1

## 日本は高血圧大国

4,300万人が該当、3,100万人がコントロール不良

2

## 2025年の新基準

全年齢で診察室130/80、家庭125/75 mmHg未満

3

## 高血圧は最大のリスク因子

脳卒中・心臓病死亡の約50%に関与

4

## 家庭血圧の毎日測定

朝・晩2回ずつ、記録して受診時に持参

5

## 減塩が最重要

1日6g未満を目標に。DASH食で効果倍増

まずは家庭血圧計を1台用意して、毎日測ることから始めましょう