



寒い季節の健康管理 「高血圧に注意しましょう」

寒さが厳しくなるこれからの時期は、体温を保つために血管が収縮しやすくなり、その影響で血圧が上がりやすくなります。血圧が高い状態が続くと血管に負担が掛かり、動脈硬化が進むことで脳や心臓の病気を発症するリスクが高まります。

高血圧は自覚症状がないまま進行することが多く、気が付かないうちに動脈硬化が進んでしまう恐れがあります。普段から血圧の測定や生活習慣の見直しを心掛けましょう。

■血圧の基準値

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期（上の血圧）	拡張期（下の血圧）
	115 未満	75 未満
病院で測定	収縮期（上の血圧）	拡張期（下の血圧）
	120 未満	80 未満

出典：日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン委員会編
「高血圧管理・治療ガイドライン2025」ライフサイエンス出版P45表5-5より改変

高血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期（上の血圧）	拡張期（下の血圧）
	135 以上	85 以上
病院で測定	収縮期（上の血圧）	拡張期（下の血圧）
	140 以上	90 以上

※ただし、糖尿病や腎臓病、脳血管疾患がある場合は厳重な降圧目標が決められ、この基準は用いません。また75歳以上の方の目標も個別に判断することになっています。

■高血圧を予防するため「ご家庭での血圧測定を習慣に」

減塩を意識することや野菜を多く取ること、体重を管理することなどは、高血圧予防の基本としてよく知られていますが、自宅で毎日血圧を測定することも、普段の血圧の状態を正確に把握する上で非常に大切です。日々の変化を知ることによって脳や心臓、腎臓などの病気を未然に防ぐことにもつながります。

【正しい測定方法と測定のポイント】

測定は1日2回（朝、夜）行いましょう。

朝 起床後1時間以内に、トイレを済ませ、朝食や薬を飲む前に測定しましょう。

夜 寝る直前に測定し、入浴や飲酒の直後は避けましょう。

椅子に座ってから1分～2分経過後など、リラックスした状態で測定しましょう。

薄手のシャツ1枚なら着たままでも測定できます。

カフは心臓と同じ高さで測定しましょう。



出典：日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン委員会編「高血圧管理・治療ガイドライン2025」ライフサイエンス出版P80表7-1、P32図2-1、P68表6-3より転載（改変）

血圧を測定する際は「上腕測定タイプ」の機器のほうがより正確に測ることができ、おすすめです。毎日の血圧を測定して記録し、治療中の方は、その記録をかかりつけ医に見てもらいましょう。