

道民の健康情報

NTT東日本札幌病院循環器内科 日本高血圧学会 評議員 古本智夫
高血圧管理・治療ガイドライン2025作成委員長 大屋祐輔

血圧のはなし

実は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。現在約4,300万人が高血圧と推定され、そのうち3,100万人がコントロール不良です。高血圧を認識していない人、認識していても未治療の人も2,000万人弱と推定されます。血圧が120/80mmHgを超えると、脳卒中、心筋梗塞、慢性腎臓病、心不全、心房細動、認知症などの罹患や死亡のリスクが高くなります。日本では高血圧に起因する脳心血管病による死亡者が年間約17万人と推定され、その約40%が120/80mmHgを超える血圧高値に関連しているとされています。

こうした現状を踏まえ、日本高血圧学会は「早朝高血圧徹底制圧宣言2025」を発表し、さらに2025年8月に「高血圧管理・治療ガイドライン2025 (JSH2025)」を公表しました。降圧目標は年齢を問わず診察室血圧130/80mmHg未満(家庭血圧125/75mmHg未満)とし、生活改善のみで効果が不十分な場合は、低・中等リスク例でも1か月以内に薬物療法を開始し、必要に応じて2~3剤の併用療法を早期に導入することとしました。

これは降圧薬の種類よりも「どれだけ血圧を下げられるか」が脳心血管病抑制において重要であり、異なる薬剤を組み合わせることで副作用を抑えながら実際に血圧を下げることを重視した治療方針です。皆さまには、服薬継続の支援や生活習慣の改善に寄り添い、患者さまが前向きに治療を続け治療効果を実感できるように支えていただきたいです。

特に北海道では、近年の気温変化による寒暖差の拡大や食塩摂取量の多さなど、血圧上昇に影響する地域特性があります。循環器疾患以外の患者さんでも、経過中に血圧が上昇することは少なくありません。そのため、高血圧治療を地域全体で支える取り組みが欠かせません。

これまで血圧に充分向き合って来なかった患者さまにも、血圧管理の重要性を啓発するためのご協力をお願いいたします。

【参考】下記の二次元コードから情報へ簡単にアクセスできます。



良塩くんのへや



高血圧10のファクト



血圧を適切に保つための
10のヒント