

三重県民の
みなさん

高血圧

に
気をつけましょう！

脳卒中 や 心筋梗塞

のリスクを高めます



「自分の血圧」ご存知ですか？

高血圧とは？

家庭血圧

上の血圧 **135** mmHg以上

または

下の血圧 **85** mmHg以上

診察室血圧は140/90mmHg以上

※上の血圧でも下の血圧でも基準を超えていると高血圧です。

高血圧は原因によって大きく2種類に分類されており、それぞれ「本態性高血圧」、「二次性高血圧」と呼ばれています。

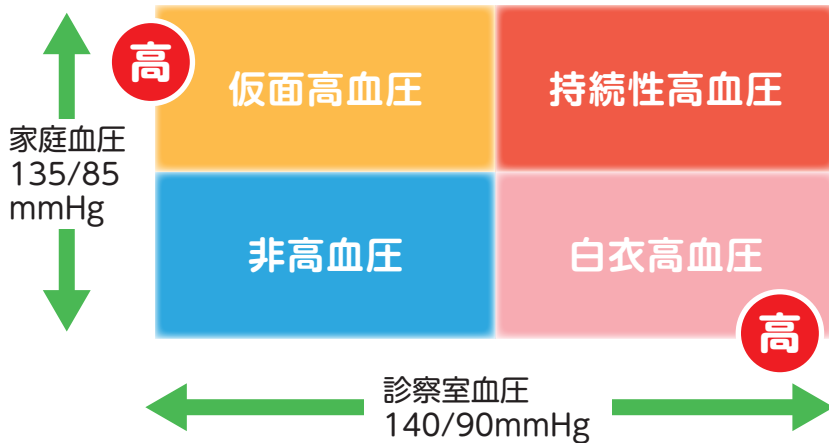
○「本態性高血圧」

原因の判らないものをいい、高血圧症の約90%がこれに入ります。過剰な塩分摂取・飲酒、肥満、運動不足、ストレス、遺伝等の複数の要因が関わってきます。

○「二次性高血圧」

血圧上昇の原因となるはっきりした病気（甲状腺や副腎など血圧に関係するホルモンの病気や、睡眠時無呼吸症候群などの状態）が背景にあります。

血圧のタイプについて



○「白衣高血圧」

家庭血圧は正常だが、病院や健診では高血圧になってしまう状態です。緊張等により血圧が一時的に上がっていることが多いと考えられますが、将来的に治療が必要になる可能性もあります。

○「仮面高血圧」

診察室血圧は正常だが、家庭や職場では高血圧になってしまう状態です。ストレスや喫煙などが原因となり、非高血圧、白衣高血圧と比べて循環器病リスクが有意に高いです。

正常血圧を保ちましょう！

家庭血圧

上の血圧 **115** mmHg未満

下の血圧 **75** mmHg未満

かつ

診察室血圧は120/80mmHg未満が正常血圧です

正常血圧と高血圧との間の方は、**高血圧予備群**です。

リスクとなる高血圧

高血圧は「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」とも言われ自覚症状がほとんどなく、放置してしまう方も少なくありません。

しかし、高血圧の状態が続くと、脳や心臓などの血管（動脈）の壁が厚く硬くなります。その状況が「動脈硬化」です。動脈硬化が進行すると、脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など）や心臓病（心筋梗塞、狭心症など）を発症し、突然命に関わる病気になってしまうこともあります。

脳卒中

脳の血管が詰まる

脳梗塞

脳の血管が破れる

脳出血

くも膜下出血 など

心臓病

心臓の血管が詰まる

心筋梗塞

心臓の血管が狭くなる

狭心症 など

日ごろから高血圧予防・改善を意識しましょう。

また、健診などで高血圧と判断された場合は、医療機関へかかりましょう。

高血圧を予防・改善しよう

1. 塩分をとり過ぎない

食塩摂取量の目標は、1日に男性7.5g未満、女性6.5g未満です。（高血圧疑いの方は1日6g未満）。普段食べているものの食塩量を知り、減塩食品に置き換えるなどの工夫をしてみませんか？



ラーメン
食塩 6.0～7.0g



みそ汁
食塩 1.5g

2. バランスの取れた食事をとる

- ①主食（炭水化物などによるエネルギー源）
- ②主菜（主要なたんぱく質・脂質源）
- ③副菜（ビタミン・ミネラル源）



1日3食、上記の3つの要素をとり入れた食事が大切です。

特に野菜や果物には、体内の余分なナトリウム（塩分）を排泄するカリウムを含んでいるので、1日に野菜350g、果物200gを目安にとりましょう。

3. 適正体重を維持する

BMI 18.5以上25未満を維持しましょう。

（65歳以上はBMI 20以上25未満。）

BMI＝体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））

例）身長165cm 体重60kgの場合

$60 \text{ (kg)} \div (1.65 \text{ (m)} \times 1.65 \text{ (m)}) = 22.0$

4. 適切な運動

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を毎日30分以上、または週150分以上行いましょう。

また、座っている時間を減らして1日8,000歩（20～64歳）、1日6,000歩（65歳以上）を目標にするのも良いでしょう。



5. 節酒

長期、または大量の飲酒は、脳卒中や心疾患だけでなく、がんなどの疾患の原因にもなります。適量を守るとともに、週に2日程度飲酒しない日をつくるのが大切です。

1日分の目安（男性）：ビール1缶（500mL）、日本酒1合（180mL）※女性はこの半分の量に留めましょう。

6. 禁煙



加熱式たばこなどの新型たばこを含めて禁煙を行いましょ
う。禁煙外来などを受診することが禁煙への第一歩です。

7. 適切な睡眠

人によって適切な睡眠時間は異なりますが、自身にとって十分で規則正しい睡眠をとりましょ
う。



8. 急激な温度変化を避ける

寒冷に伴い、冬季に血圧は上昇します。暖かいところから、急に寒いところへ行くと特に血圧上昇が大きくなります。入浴の際の脱衣所の気温調整などに注意する必要があります。

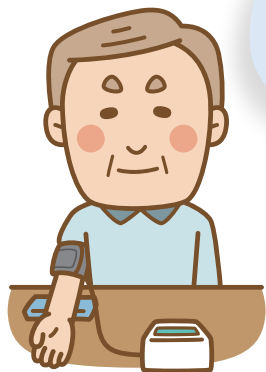
9. ストレスを避ける

心理的・社会的ストレスによって、高血圧発症リスクが2倍以上に高まります。自分なりのストレス解消法、リラックス法を見つけてましょ
う。

生活習慣の改善が高血圧の予防・改善につながります！

家庭での正しい血圧の測り方

時間	朝 起床後1時間以内 トイレを済ませ、朝食・服薬前 晩 就床前（入浴直後は避ける）
環境	静かで適温の室内
服装	素肌もしくは薄手の服
姿勢	・椅子に脚を組まずに座り、両足は床につける ・カフ（腕帯）の中心を心臓の高さにする ・手のひらは力を抜いて上向きにする
測定前	喫煙、飲酒、カフェイン摂取は避ける
測定中	腕や身体を動かさず、会話をしない
記録	できる限り長期間、すべての測定値を記録する 平均値があなたの家庭血圧です



1日2回（朝・晩）
座って1～2分安静に
してから測定しましょう

高血圧の診断基準
135/85mmHg以上

あなたの健康を支える情報

健康日本21アクション支援システム



厚生労働省が提供する健康手帳を使って、日々の健康管理をサポートしましょう。具体的な生活習慣の改善や健康づくりに役立つ情報が満載です。



<https://kenet.mhlw.go.jp/slp/tools/notebook?hash=>
(参照：2026年3月)

三重県の循環器病啓発資材



三重県では循環器病の予防や啓発に関する情報を提供しています。ご自身やご家族の健康管理にぜひご利用ください。



<https://www.pref.mie.lg.jp/CHIIRYO/HP/m0070700238.htm>
(参照：2026年3月)

令和8年3月作成

三重県医療保健部医療政策課