

受診日には必ずご持参ください

氏 名 :

————— 病・医院名 連絡先 —————

監 修 特定非営利活動法人 日本高血圧協会

ノバルティス ファーマ株式会社

大塚製薬株式会社

EHT00028GG0002
2024年1月作成
2025年9月改訂
ER2509019



NOVARTIS

Otsuka

血圧手帳冊子の作り方

- ① 印刷した面を外側にして半分に折ります。
- ② <血圧手帳冊子の作り方>を一番上にして右側に折った側がくるように重ね、表紙で包み、端をホチキスなどで綴じてください。



あなたの
目標値



mmHg未満



高血圧はなぜ治療しなければ
ならないのですか？

A

高血圧が続くと、脳卒中や心筋梗塞、
心不全などが起こりやすくなるからです。

今までふつうに生活していたのに、急に「治療が必要です」と言われても、戸惑うかもしれませんね。しかし、高血圧を放置しておくと、血管が傷ついて破れたり、詰まったりしやすくなります。その結果、次のような、命に関わる重大な病気が起こる危険性が高まるのです。

たとえば…

脳卒中

脳の血管が破れて出血したり、詰まったりしてしまう病気です。生命の危険があります。

心筋梗塞

心臓の血管が詰まって、心臓の筋肉が壊死してしまう病気です。生命の危険があります。

心不全

心臓の筋肉が弱って、血液をうまく送り出せなくなった状態です。

腎不全

腎臓の機能が著しく低下した状態です。腎臓の細い血管が障害を受けると、血液を正常にろ過できなくなります。悪化すると透析が必要になります。

【腎臓の病気】尿蛋白が出たり、腎機能の低下した状態が3カ月以上続く場合を慢性腎臓病(chronic kidney disease, CKD) といいます。慢性腎臓病が進行すると腎不全になり、透析や腎移植が必要になることがあります。

心臓や脳、腎臓は、一度障害されてしまったら回復することは困難です。だからこそ、きちんと高血圧を治療しなければなりません。血圧をきちんとコントロールすれば、これらの病気の危険性を抑えられることが、数多くの研究で確かめられています。

高血圧の目標値

降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
上の血圧 (収縮期血圧)	130 mmHg 未満	125 mmHg 未満
下の血圧 (拡張期血圧)	80 mmHg 未満	75 mmHg 未満

- * 高値血圧(診察室血圧130～139/80～89mmHg)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。

日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン作成委員会 編. 高血圧管理・治療ガイドライン2025, p.68 表6-3, ライフサイエンス出版, 2025より作成

家庭で正確に血圧を測定するために

同じ時間帯に測る

血圧は変動しやすいため、1日原則2回(朝・晩など)、毎日同じ時間帯に測りましょう。一般的に、朝は血圧が高めになります。

1回につき2度測定し、その平均値を記録する

1度だけ測定した場合はその測定値をそのまま記入し、主治医に提示してください。



リラックスして測る

朝は排尿を済ませて食事よりも前に、夜は食事や入浴の直後は避けて寝る前に、椅子に座って少しゆったりしてから測定することが大切です。

高血圧 生活のポイント

1. 食 事

塩分は控えめに

1日の塩分摂取量が6g以下になるようにしましょう。

バランスよく

主食、主菜、副菜をバランスよくとりましょう。

低脂肪、低カロリー

甘いものや脂っこい食事は控えましょう。

2. し 好 品

まずは禁煙を

喫煙は一過性に血圧を上昇させるだけではなく、動脈硬化を促進します。また、慢性閉塞性肺疾患やがんの危険性も高めます。高血圧治療の目的(心血管疾患の予防)を達成するために、禁煙しましょう。禁煙支援を受けられる医療機関(禁煙外来)の受診も対策の一つです。

お酒は節酒を

高血圧の管理においては、エタノールで男性20-30mL(おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯に相当)/日以下、女性はその約半分の10-20mL/日以下に制限することが節酒する上で勧められています^{*1}。

※1: 日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン作成委員会 編. 高血圧管理・治療ガイドライン2025, p.80 POINT7を改変, ライフサイエンス出版, 2025

3. 運 動

息を止めて力むような運動(腕立て伏せ、腹筋など)は血圧を上げてしまうため、隣の人と会話ができる程度のウォーキングや、スイミングなどの有酸素運動を定期的に行いましょう^{*2}。

※2: 心臓や血管の病気を合併している場合は、運動を行うにあたってまず主治医に相談してください。

「高血圧」の10のファクト

ー国民の皆様へー

高血圧について、必ずしも正しい情報だけが世の中にあるわけではありません。日本高血圧学会の高血圧管理・治療ガイドライン作成委員会では、このような状況を改善するために、ガイドラインの内容に基づく**正しい知識（ファクト）**を取りまとめました。降圧目標もこれらのファクトに基づいています。

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^{注1}で死亡しています^(※1)。
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^(※2)。

日本の高血圧者4300万人の血圧コントロール状態(2017年)

治療中、コントロールされている	治療中だがコントロール不十分	高血圧であることを知らない・知っているが未治療
27%	29%	44%

4. 上の血圧を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130mmHg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。

(血圧値は、診察室で測った値で記載しています。家庭血圧だと5mmHg低い値に置き換えて読んでください)

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1日10gと世界の中でも高く、高血圧の人は1日6g未満にすることがすすめられています^(※3)。
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。

注1: この場合の「病気」とは脳心血管病を指しています。

出典: *1: The Lancet Regional Health - Western Pacific 2022; 21: 100377.

*2: 本ガイドライン, Lancet 2019; 394: 639-51, ([参考データ]:血圧コントロールされている割合(女性):日本29%、カナダ50%、ドイツ58%、米国54%、韓国53%、同(男性):日本24%、カナダ69%、ドイツ48%、米国49%、韓国46%)

*3: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2025年版)、本ガイドライン、エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023.

©2025日本高血圧学会

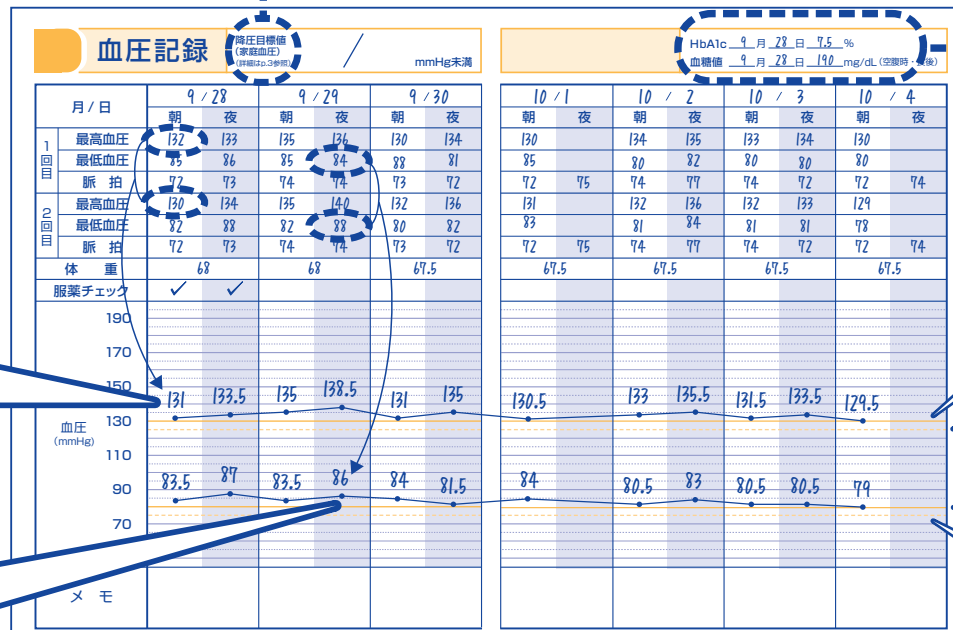
手帳の使いかた

- 高血圧の管理のために、毎日の血圧を記録することができます。

原則として家庭血圧の目標値は125／75未満です。
合併症のある方は、主治医に相談して目標値を設定し、治療に取り組みましょう。

1回目と2回目の
最高血圧の平均値を
記入する。

1回目と2回目の
最低血圧の平均値を
記入する。



- 高血圧と糖尿病を合併されている方は、糖尿病の管理のための項目もお使いいただけます。

糖尿病の治療を
されている方は、
受診時など、HbA1cや
血糖値を測定した際に
記入しましょう。

診察室血圧の目標値
(上の血圧:収縮期血圧)

家庭血圧の目標値
(上の血圧:収縮期血圧)

診察室血圧の目標値
(下の血圧:拡張期血圧)

家庭血圧の目標値
(下の血圧:拡張期血圧)

血圧の記録 ～アプリのご紹介～

測定した血圧などをアプリ
で記録することができます。
日々の健康管理にお役立て
ください。



高血圧や糖尿病、生活習慣病の患者さんのための
つながる自己管理ノート

Powered by **welby**

ダウンロードは
こちら



mmHg未満

HbA1c ____月 ____日 ____%

血糖値 ____月 ____日 ____mg/dL (空腹時・食後)

月 / 日		/		/		/			
		朝	夜	朝	夜	朝	夜		
1 回 目	最高血圧								
	最低血圧								
	脈 拍								
2 回 目	最高血圧								
	最低血圧								
	脈 拍								
体 重									
服薬チェック									
血 圧 (mmHg)		190							
		170							
		150							
		130							
		110							
		90							
		70							
		50							
		メ モ							

[illegible]

mmHg未満

HbA1c ____月 ____日 ____%

血糖値 ____月 ____日 ____mg/dL (空腹時・食後)

月 / 日		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回 目	最高血圧						
	最低血圧						
	脈 拍						
2 回 目	最高血圧						
	最低血圧						
	脈 拍						
体 重							
服薬チェック							
血 圧 (mmHg)		190					
		170					
		150					
		130					
		110					
		90					
		70					
		50					
メ モ							

[illegible]

mmHg未満

HbA1c ____月 ____日 ____%

血糖値 ____月 ____日 ____mg/dL (空腹時・食後)

月 / 日		/		/		/			
		朝	夜	朝	夜	朝	夜		
1 回 目	最高血圧								
	最低血圧								
	脈 拍								
2 回 目	最高血圧								
	最低血圧								
	脈 拍								
体 重									
服薬チェック									
血 圧 (mmHg)		190							
		170							
		150							
		130							
		110							
		90							
		70							
		50							
		メ モ							

[illegible]

mmHg未満

HbA1c ____月 ____日 ____%

血糖値 ____月 ____日 ____mg/dL (空腹時・食後)

月 / 日		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回 目	最高血圧						
	最低血圧						
	脈 拍						
2 回 目	最高血圧						
	最低血圧						
	脈 拍						
体 重							
服薬チェック							
血 圧 (mmHg)		190					
		170					
		150					
		130					
		110					
		90					
		70					
		50					
メ モ							

[illegible]

mmHg未満

HbA1c ____月 ____日 ____%

血糖値 ____月 ____日 ____mg/dL (空腹時・食後)

月 / 日		/		/		/			
		朝	夜	朝	夜	朝	夜		
1 回 目	最高血圧								
	最低血圧								
	脈 拍								
2 回 目	最高血圧								
	最低血圧								
	脈 拍								
体 重									
服薬チェック									
血 圧 (mmHg)		190							
		170							
		150							
		130							
		110							
		90							
		70							
		50							
		メ モ							

[illegible]

mmHg未満

HbA1c ____月 ____日 ____%

血糖値 ____月 ____日 ____mg/dL (空腹時・食後)

月 / 日		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回 目	最高血圧						
	最低血圧						
	脈 拍						
2 回 目	最高血圧						
	最低血圧						
	脈 拍						
体 重							
服薬チェック							
血 圧 (mmHg)		190					
		170					
		150					
		130					
		110					
		90					
		70					
		50					
メ モ							

[illegible]

mmHg未満

HbA1c ____月 ____日 ____%

血糖値 ____月 ____日 ____mg/dL (空腹時・食後)

月 / 日		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回 目	最高血圧						
	最低血圧						
	脈 拍						
2 回 目	最高血圧						
	最低血圧						
	脈 拍						
体 重							
服薬チェック							
血 圧 (mmHg)		190					
		170					
		150					
		130					
		110					
		90					
		70					
		50					
メ モ							

[illegible]

mmHg未満

HbA1c ____月 ____日 ____%

血糖値 ____月 ____日 ____mg/dL (空腹時・食後)

月 / 日		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回 目	最高血圧						
	最低血圧						
	脈 拍						
2 回 目	最高血圧						
	最低血圧						
	脈 拍						
体 重							
服薬チェック							
血 圧 (mmHg)		190					
		170					
		150					
		130					
		110					
		90					
		70					
		50					
メ モ							

[illegible]

mmHg未満

HbA1c ____月 ____日 ____%

血糖値 ____月 ____日 ____mg/dL (空腹時・食後)

月 / 日		/		/		/			
		朝	夜	朝	夜	朝	夜		
1 回 目	最高血圧								
	最低血圧								
	脈 拍								
2 回 目	最高血圧								
	最低血圧								
	脈 拍								
体 重									
服薬チェック									
血 圧 (mmHg)		190							
		170							
		150							
		130							
		110							
		90							
		70							
		50							
		メ モ							

[illegible]

mmHg未満

HbA1c ____月 ____日 ____%

血糖値 ____月 ____日 ____mg/dL (空腹時・食後)

月 / 日		/		/		/			
		朝	夜	朝	夜	朝	夜		
1 回 目	最高血圧								
	最低血圧								
	脈 拍								
2 回 目	最高血圧								
	最低血圧								
	脈 拍								
体 重									
服薬チェック									
血圧 (mmHg)		190							
		170							
		150							
		130							
		110							
		90							
		70							
		50							
		メ モ							

[illegible]

mmHg未満

HbA1c ____月 ____日 ____%

血糖値 ____月 ____日 ____mg/dL (空腹時・食後)

月 / 日		/		/		/			
		朝	夜	朝	夜	朝	夜		
1 回 目	最高血圧								
	最低血圧								
	脈 拍								
2 回 目	最高血圧								
	最低血圧								
	脈 拍								
体 重									
服薬チェック									
血 圧 (mmHg)		190							
		170							
		150							
		130							
		110							
		90							
		70							
		50							
		メ モ							

[illegible]