



Q よくCMなどで見かける「**血圧が高め**」とはどのくらいの血圧をいうのでしょうか？

A 「**血圧が高め**」の状態とは、**診察室で測定した血圧が120/80mmHg以上の方を示します。**

血圧が正常、高値、などの基準は、「**高血圧治療ガイドライン2019**」という、高血圧の治療についてまとめた指針で示されています。その中で、診察室で測定した血圧において、「**正常血圧**」は120/80mmHg未満、「**正常高値血圧**」は120~129/80mmHg未満、「**高値血圧**」は130~139/80~89mmHg、そして「**高血圧**」と診断されるのは140/90mmHg以上、とされています。これを元に考えると、血圧が高めの状態は、120/80mmHg以上(診察室で測定した場合)ということになります。

「**正常高値血圧**」以上のすべての人に対して生活習慣の修正が推奨され、「**高値血圧**」および「**高血圧**」以上の人に対しては、生活習慣の

修正を積極的に行い、さらに必要に応じて薬剤を用いた治療を開始することが推奨されています。血圧が高めの段階から生活習慣を直したり、治療を開始したりする理由は、まだ高血圧に至っていない120/80~139/89mmHgの方は、生涯のうちで高血圧へ移行する確率が高いことがわかっているためです。

血圧が高めだと感じたら、まだ高血圧と診断されていなくても、ご自身の血圧について考える機会を設けてみましょう。食事の際には減塩を心掛けたり、運動の機会をつくったり、気軽に始められることもありますので、できることから生活習慣の修正に取り組んでみてはいかがでしょうか。

〈回答〉  
日本医療大学 総長  
日本高血圧協会 理事長  
鳥本和明 先生



【参考】  
高血圧治療ガイドライン2019

協力:オムロン ヘルスケア株式会社

本内容は、オムロン ヘルスケア株式会社様のウェブサイト「健康コラム」より引用しております。同サイトでは、生活習慣病の基礎知識から最新の医療情報、レシピまで、毎日の健康な生活を応援する情報を多数掲載しています。詳しくはこちらからご覧ください。

<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/>

