



# “少し高い”は血管の変化の合図

～症状がなくても侮れない血压のはなし～



## 【働き盛りの世代】ほど、高血圧が 将来の脳・心血管疾患に強く影響 (脳卒中や心筋梗塞など)

分類	診察室血圧 (mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧
軽度 高血圧	140- 159	90- 99
中等度 高血圧	160- 179	100- 109
重度 高血圧	≥180	≥110

### 「症状ないから気にしてない」 NG

高血圧はほとんど症状が現れません。  
放置された高血圧の中でも、特に、  
**軽度高血圧**の人が、脳・心血管疾患  
の**死亡増加に一番影響**しています！

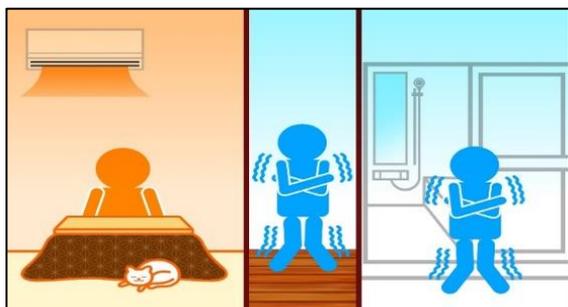
出典：東邦大学 プレスリリース 令和7年2月20日  
/高血圧予防・管理で脳心血管疾患死亡を4割抑制できると試算  
～日本人7万人の10年追跡データで明らかに～



参考資料：高血圧管理・治療ガイドライン2025、  
保健指導における学習教材集B-6「自分の血圧はどの段階？」

## 冬こんなことが血圧に影響しています

### 部屋の温度差が大きい



正常な血管

血管収縮

血管収縮

血圧安定

血圧上昇

さらに血圧上昇

### 塩分が多い食事が増える



塩分 ↑

### POINT

- ・浴室や脱衣所を暖める
- ・素足で触れる部分にマットを敷く
- ・飲酒後には、お風呂に入らない

### POINT

- ・調味料はかけすぎない
- ・野菜や海藻をたっぷり食べる！  
(野菜や海藻には、体内の余分な塩分の排出を助け、血圧を下げる働きがあります。)