



血圧って何？

血圧とは心臓から流れる血液が血管を押す圧力のことです。

「よく血圧の上とか下とかっていうけど、どういう意味なんだろう……？」

と疑問に思っている方も多いのではないのでしょうか。

「上の血圧」とは「最高血圧」ともいい、心臓が縮み勢いよく血液が流れ出し、

て血圧が最も高くなったときの値のことです。一方、「下の血圧」は「最低血圧」ともいい、心臓が広がって血流が緩やかになり

高血圧の基準が厳しくなりました *

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	最高血圧	最低血圧	最高血圧	最低血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 90-99	125/134	かつ/または 85-89
1度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
2度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
3度高血圧	≥ 180	かつ/または ≥ 110	≥ 160	かつ/または ≥ 100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥ 140	かつ < 90	≥ 135	かつ < 85

*高血圧ガイドライン 2019 より

正常血圧はどのくらい？

「最高血圧が 120mmHg 未満かつ最低血圧が 80mmHg 未満」であれば正常の範囲内の血圧値といえます。

本態性高血圧の原因

- ・塩分の摂りすぎ
- ・遺伝
- ・加齢
- ・過剰な飲酒
- ・精神的なストレス・緊張
- ・寒さ、気候の変化
- ・運動不足・肥満
- ・喫煙
- ・野菜・海藻・果物不足(ビタミンやミネラル不足)



高血圧の予防

高血圧を予防、改善する運動としては全身を使う有酸素運動が適しています。普段の生活の中で可能な散歩やウォーキング、ストレッチなどを無理のない範囲で行うと良いでしょう。

他には

- ・深呼吸やゆったいとした腹式呼吸をする。
- ・良質な睡眠をとる。
- ・急激な温度変化を減らす。
- ・便秘を整えて、排便時に力まない。



血圧計の選び方

血圧計は指先、手首、上腕ではかるタイプのものがあります。血圧計は上腕部で測るタイプを選びましょう。