



# 井上病院伝言板

～第336号 2026年5月～



社会医療法人春回会 井上病院  
循環器内科部長  
山近史郎医師 監修

5月17日は世界高血圧デー

2025年に日本高血圧学会のガイドラインが改定されました。血圧の目標値が130/80に変更され、高血圧は「治療」から「管理と治療」という考え方に変わりました。これからは医師から薬を貰う「治療」だけでなく、患者さん自身が日々の生活を整える「管理」が重要であるというメッセージです。

## 令和の新・血圧習慣

- ・血圧の目標値は「病院血圧」は130/80、「家庭血圧」は125/75未満に変更されましたが、診断基準は140/90で変わりはありません。
- ・上の血圧(収縮期血圧)を10mmHg下げると脳卒中・心臓病が2割減少します。
- ・生活習慣の改善(減塩・運動・肥満の是正・節酒・禁煙など)で血圧は下がります。







## 生活習慣の新常識「ナトカリ比」

減塩(ナトリウムを減らす)だけでなく、塩分を体から追い出してくれる「カリウムを摂る」ことの重要性が重視されるようになりました。減塩の目標値は1日6gです。野菜や果物(カリウム)を積極的に摂って、塩分を排出しましょう。カリウムは主にほうれん草・小松菜・ブロッコリー・枝豆・トマト・キウイ・海藻・きのこ・豆類に含まれます。



## 調理時のポイント

カリウムは水に溶けやすい性質を持っているため、調理方法を工夫することで効率的に摂取できます。

「生」で食べる	水にさらしたり過熱しないので最も損失が少ない  
「蒸す」「焼く」「電子レンジ」を活用	お湯でゆでるとの違い、水分に触れる機会が少ないため、カリウムの流出を抑えられます。 
「汁ごと」食べる 	スープ・味噌汁・煮物などは、溶けだしたカリウムを汁と一緒に摂取できます。 *塩分の摂りすぎには注意!

\*腎疾患がある方はカリウム摂取について必ず主治医にご相談ください。

## キオスク血圧

駅の売店(キオスク)のように、公共の場所に設置された血圧計で測定することを意味していて、スポーツジム・自治体施設・ショッピングモール、職場などで医療従事者の手を借りず自分自身で手軽に測定することを言います。

なぜ、キオスク血圧を推奨するか…



\*「隠れ高血圧」の早期発見


病院に行かない健康な方々や、家で測る習慣がない方や、家では測っている方でもが外出先で「ついで」に測ることで、自分の高血圧に気づききっかけを作ります。

\*測定機会が増えることによる意識づけ

降圧目標が「130/80未満」と厳格化されたため、より日常的に血圧に対し、意識してもらえます。

## 血圧を測るときのポイントと注意点

キオスク血圧は「歩いてきた直後」に測りがちですが、正しく把握するためには以下の点にもご注意ください。

安静にする	椅子に座って1~2分落ち着いてからボタンを押す
環境を記録する	どこで何時に測ったかメモ(携帯のアプリに記録すると便利です)
あくまで目安 	外出先は緊張や活動に影響を受けやすいため、一度高い数値が出てもパニックにはならず、後日「家庭血圧」でしっかり確認しましょう

これまでは「病院血圧」か「家庭血圧」の二択でしたが、これからは「街中のキオスク血圧」が健康管理の第三の指標として重要な役割を担っていくことになります。診察においても非常に参考になりますので、是非、測定してみてください。

病院のロビーや薬局などで見かけたら、まずは気軽に腕を通してみましょう。

## ゴールデンウィークの診療体制



ゴールデンウィーク中の診療は休日体制ですが、急患はお受付いたします。休日体制ですので対応できない診療科もございますので、受診前にお電話でお問い合わせください。

