

血圧と生活習慣

健康な毎日のために

2025.10.14
大阪医科薬科大学看護学部
がん看護学分野 土井智生

1

本日の内容

1. 血圧とは？
2. 血圧の大切さ
3. 血圧と生活習慣
4. 血圧測定のコツ



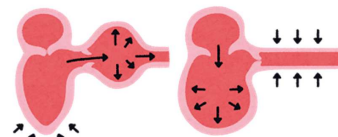
いらすとや https://www.irasutoya.com/2013/01/blog-post_474.html (2025.10.2アクセス)

2

1. 血圧とは？

心臓から送り出される血液が全身へと流れていく際、動脈の内側にかかる圧力のことです

(ホースと水圧のような関係)



いらすとや
https://www.irasutoya.com/2014/11/blog-post_367.html (2025.10.4アクセス)

TERUMO 血圧ってなに？～血圧を知って、上手に付き合うために～ https://www.terumo.co.jp/consumer/guide/symptom/hypertension/pdf/ketsuatsu_about.pdf (2025.10.5アクセス)

3

1. 血圧とは？

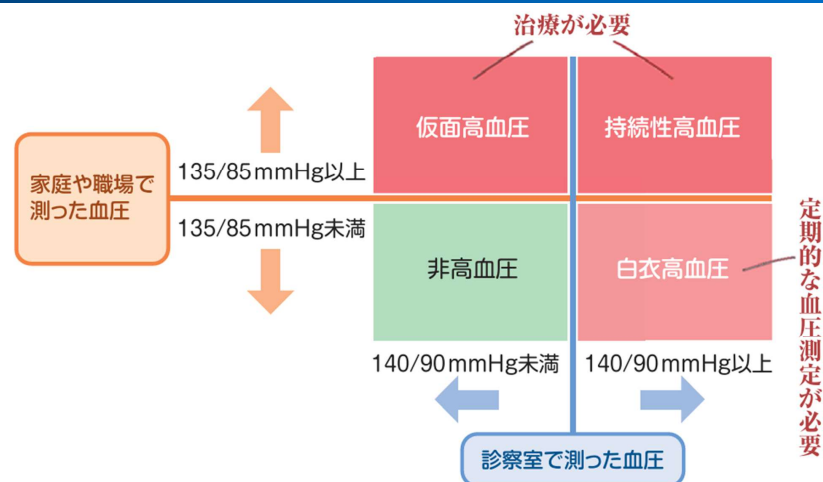
血圧値の分類 (成人血圧, 単位はmmHg)

分類	診察室血圧			家庭血圧		
	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120-129	かつ	<80	115-124	かつ	<75
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89	125-134	かつ/または	75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または	90-99	135-144	かつ/または	85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または	100-109	145-159	かつ/または	90-99
III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

日本高血圧学会 一般向け「高血圧治療ガイドライン」解説冊子「高血圧の話」(電子版) https://www.jpnsh.jp/data/jsh2019_gen.pdf (2025.10.9アクセス)

4

1. 血圧とは？



日本高血圧学会 一般向け『高血圧治療ガイドライン』解説冊子「高血圧の話」（電子版）https://www.jpnsh.jp/data/jsh2019_gen.pdf（2025.10.9アクセス）

5

1. 血圧とは？

高血圧は日本で患者数が最も多い病気です
(推計) 約4,300万人

約1,200万人

- 適切に血圧がコントロールされている患者さん

約3,100万人

- 治療をしても目標の血圧に達していない患者さん
- 自分が高血圧だと知らない人
- 知っていながらも治療がなされていない人

日本高血圧学会 一般向け『高血圧治療ガイドライン』解説冊子「高血圧の話」（電子版）https://www.jpnsh.jp/data/jsh2019_gen.pdf（2025.10.9アクセス）

6

1. 血圧とは？

収縮期血圧の平均

- ◆ 男性 131.6 mmHg
- ◆ 女性 126.2 mmHg

令和元年から

140 mmHg以上の人の割合

- ◆ 男性 27.5%
- ◆ 女性 22.5%

有意な変化なし

有意に減少

令和5年 国民健康・栄養調査結果の概要, 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001338334.pdf>（2025.10.9アクセス）

7

1. 血圧とは？

「年齢を重ねると血圧が高くなる」
なぜ？

加齢により

- 血管の弾力が低下
- 自律神経の働きが低下

高血圧を防ぐことはできないのか？

できます！

8

2. 血圧の大切さ

- 酸素や栄養などを脳や内臓に届けるため
- 体の中でできた老廃物を体外へ出すため
- 臓器が本来の機能を果たせるようにするため
など

9

2. 血圧の大切さ

高いと…

脳卒中、心筋梗塞、がん、網膜症 など

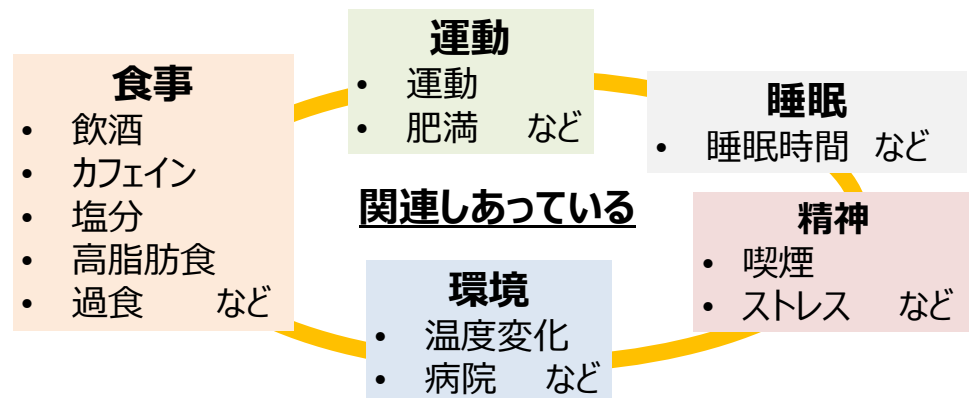
低いと…

めまい、立ち眩み、集中力の低下、失神、転倒
など

10

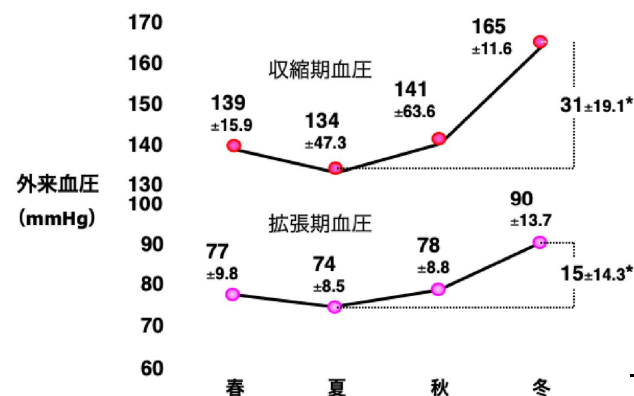
3. 血圧と生活習慣

血圧は様々な要因で変化します



11

3. 血圧と生活習慣



習慣を見直す際には…

継続可能な範囲の
目標を設定しましょう

かい内科クリニックHP <https://kai-clinic.net/explanation/high01/>
(2025.10.1アクセス)

12

4. 血圧測定のコツ

- ① 心臓と近い高さとで測定する
- ② 同じ時間に測定する



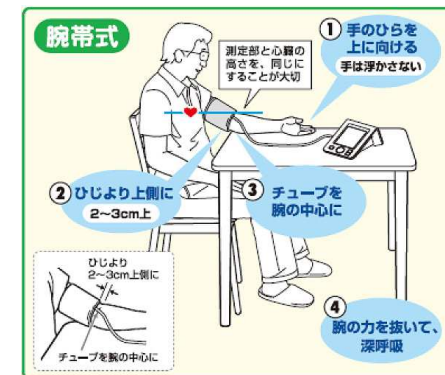
いらすとや https://www.irasutoya.com/2013/01/blog-post_474.html (2025.10.2アクセス)

13

4. 血圧測定のコツ

① 心臓と近い高さとで測定する

- 測定値は高低差で微妙に変化します
- 同一条件で測定しましょう



TERUMO ホームページ <https://www.terumo.co.jp/consumer/support/howto/sphygmomanometer.html> (2025.10.6アクセス)

14

4. 血圧測定のコツ

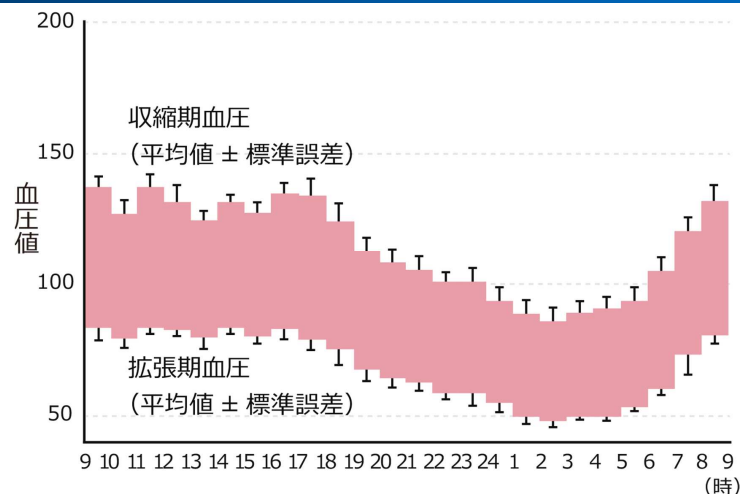
② 同じ時間に測定する

- ホルモンバランスや活動によって血圧は変動します
- 朝方はやや低い (= 日中は朝の値より高くなります)

起床時の測定は
一日のバロメーターになります

15

4. 血圧測定のコツ



OMRON ホームページ <https://www.healthcare.omron.co.jp/cardiovascular-health/hypertension/column/what-is-blood-pressure-diurnal-variation.html> (2025.10.6アクセス)

16

測定値に
一喜一憂
する必要は
ありません

本日のまとめ

1. 血圧とは？
 - 血管を流れる血液の圧力
2. 血圧の大切さ
 - 様々な病気と関連する
3. 血圧と生活習慣
 - 継続可能な生活習慣の見直しを
4. 血圧測定のコツ
 - 3つのポイント + 一喜一憂せずに