

2026 4-6  
spring  
No.52

意外と知らない高血圧の知識

## 高血圧 Q&A



数値・原因・対策を7項目に分けて解説！

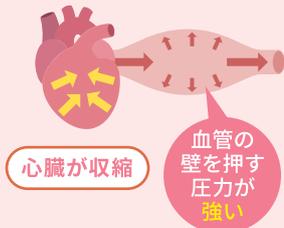
# 高血圧Q&A まず知りたい7つのポイント

## Q1.血圧って何？

私たちの体の中では、心臓がポンプとなって血液を全身に送り出しています。このとき血管にかかる圧力を血圧と呼び、この圧力が強い状態が「**高血圧**」です。

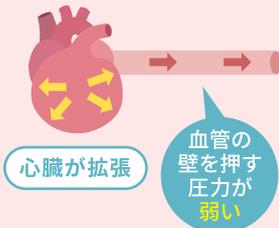
### 血圧の仕組み

#### 収縮期血圧(上の血圧)



心臓が収縮して全身に血液を送り出すときの圧力

#### 拡張期血圧(下の血圧)



血液が心臓に戻って心臓が拡張するときの圧力

## Q2.どのくらいから高血圧？

### 高血圧の診断基準

#### 診察室血圧



140/90mmHg以上

医療機関等で測定する血圧

#### 家庭血圧



135/85mmHg以上

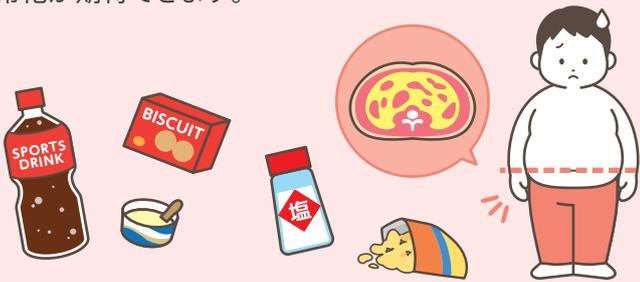
家庭で自分で測定する血圧

家庭血圧のほうが日常の状態に近く、実際の血圧をより正確に反映すると考えられているため、基準が少し厳しくなっています。「高血圧管理・治療ガイドライン2025」より改変

## Q3.血圧が高くなる原因は？

日本人の高血圧の約8-9割は原因をひとつに定めることのできない「**本態性高血圧**」です。遺伝や生活習慣が関連しており、日本人の高血圧の特徴としては食塩のとりすぎや肥満の増加が多くなっています。

残りの約1割は腎疾患や内分泌異常が起因する「**二次性高血圧**」と言われ、その原因を明らかにすることで血圧の正常化が期待できます。



## Q4.血圧が高いと何がいけないの？

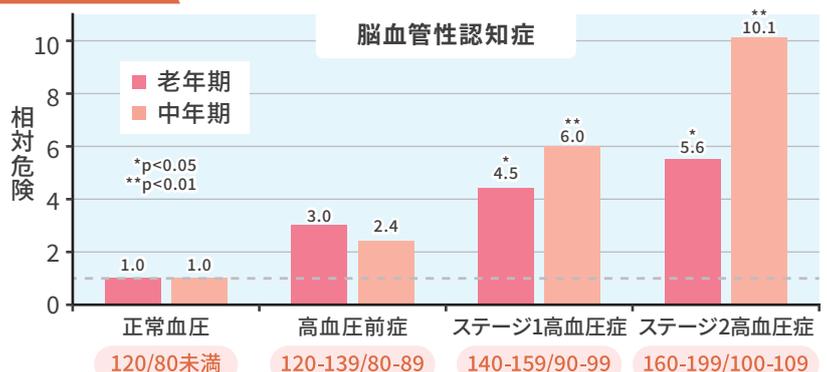
**「自覚症状がない」=「体への悪影響がない」ではない!**

高血圧は自覚症状がないことが多く「大丈夫」と思って放置しがちです。しかし、長い間、血管に強い圧がかかり続けると血管が傷み硬くなります(**動脈硬化**)。その結果、脳血管疾患や心疾患、腎不全などの大きな病気の発症を高めるリスク要因となります。



## 高血圧になると認知症にもなりやすい!?

高血圧は認知症を発症させる要因のひとつです。特に中年期(40~60歳)の高血圧は将来の認知症の発症リスクを高めると言われています。高血圧により脳血管で動脈硬化が進むと、血流が悪化して脳細胞がダメージを受け、脳血管性認知症のリスクが高まります。生活習慣を見直し、血圧を適切に管理することは将来の認知症リスクを減らすことにつながります。



「Ninomiya et al. Hypertension 2011; 58: 22-28」より引用

## Q5. 血圧っていつ測ればいいの？正しい測り方は？

日本には高血圧患者が4,300万人おり、そのうち1,400万人は自らの高血圧を認識していないとされています。だからこそ、普段から血圧を測って自分の状態を知ることがとても大切です。

朝・晩2回の測定が推奨されています。一度に原則2回測定し、平均値を出しましょう。

**朝** 起床後(1時間以内)  
トイレをすませ、  
服薬・朝食前に測定

**晩** 就寝前  
食事・飲酒・入浴の  
直後は避けて測定

素肌、または  
薄手のシャツの  
上から巻く

測定部位は  
心臓と同じ高さ

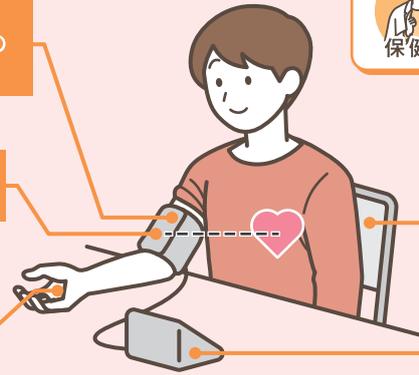
手のひらを  
上にして  
力を抜く



椅子に座って1~2分間  
安静にしてから測りま  
しょう

椅子に深く座り、  
背もたれを使う

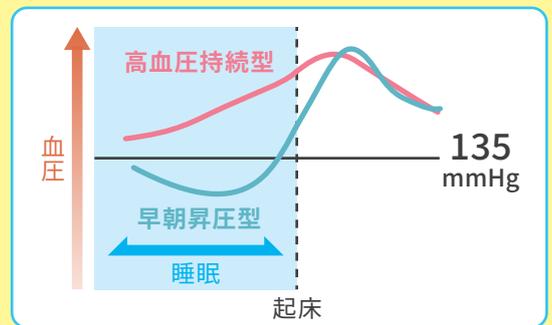
血圧計は  
上腕式がおすすめ  
※手首式は  
誤差が出やすい



### 早朝高血圧は危険！

血圧は一日中同じではなく、寝ている間は下がり、起床とともに上がるのが一般的です。

朝(起床後1時間以内)の血圧が高い人には、夜間も高いまま(夜間高血圧)と、起きた直後に上がる「早朝昇圧型(モーニングサージ)」がありますが、どちらも血管への負担が大きく、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。早朝高血圧や血圧の日内変動を知るには家庭血圧の測定が大切です。



早朝高血圧2種類の血圧上昇パターン

### 環境が変わると血圧も変わる？

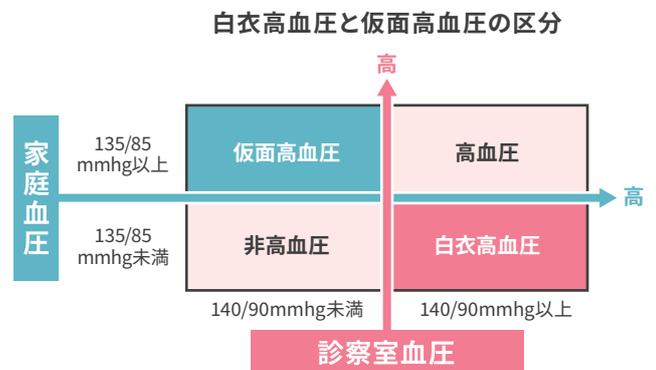
血圧は家と病院など、測る環境によって違う値が出る場合があります。

#### 白衣高血圧

家庭血圧は正常でも、緊張等で診察室血圧が高い状態。治療の必要がないことが多いですが、将来的に高血圧へ移行しやすいため、家庭血圧の測定と経過観察が大切です。

#### 仮面高血圧

診察室血圧は正常でも、家庭血圧は高い状態。これは家庭血圧を測定していなければ見逃されてしまいます。夜間高血圧などのリスクを抱えている場合も多いため、脳卒中などの危険が高い状態です。



「高血圧管理・治療ガイドライン2025」より作図

## Q6. 血圧コントロールの目標は？

2025年8月に日本高血圧学会より新しいガイドラインが発表され、血圧の降圧目標値が大きく見直されました。これまでは年齢や病気の有無によって降圧目標値が異なりましたが、新しいガイドラインでは、これらに関係なく統一の目標値が定められました。

目標値よりも血圧が高いことが多い方、特に診察室血圧140/90mmHg以上や家庭血圧135/85mmHg以上の方はかかりつけ医に相談しましょう。

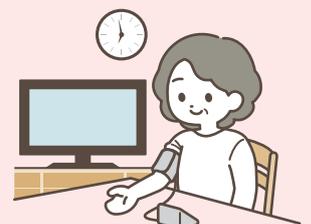
診察室血圧



降圧  
目標値

130/80mmHg未満

家庭血圧



降圧  
目標値

125/75mmHg未満

「高血圧管理・治療ガイドライン2025」より改変

## Q7. 血圧を下げるにはどうすればいいの？

### 減塩をしよう

食塩をとりすぎると体内の水分量が増えて血管に負担がかかり、血圧が上がります。令和6年国民健康・栄養調査では日本人の一日食塩摂取量の平均値は9.6g(男性10.5g、女性8.9g)で低下傾向にはありますが、目標値よりもまだ塩分のとりすぎが続いています。

日本人の1日あたりの食塩摂取目標量

男性 7.5g未満  
女性 6.5g未満  
高血圧の人 6.0g未満

日本人の食事摂取基準(2025年版)より

Point 01

だしのうま味や酸味・香りを利用



Point 02

加工食品などの目に見えない食塩に用心



Point 03

麺類や汁物の汁は全て飲み干さずに残す



Point 04

食卓調味料は味をみてから！小皿に取り少量つける



Point 05

減塩の調味料や食品を選ぶ



Point 06

味のメリハリを！一品はいつもの味、他は薄味に



Point 07

過食を避ける！たくさん食べると食塩過多に



### カリウムをとろう！

野菜や果物に含まれるカリウムは体内の水分バランスや血圧の調整に関わるミネラルで、食塩のナトリウムを外に出す手助けをします。ただし、腎臓の病気がある人はカリウムをとりすぎると身体に負担がかかることがあるので医師に相談しましょう。



### 運動習慣をつけよう

ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動は血圧を下げる効果が期待できます。軽い運動や日常の活動量を増やすことから始めて、「ややきつい」と感じる位の運動強度で、定期的(可能なら毎日30分以上)に運動することが推奨されています。

### 適正体重を目指そう

肥満、特に内臓肥満は高血圧の発症と関連します。肥満の指標であるBMI「体重÷身長(m)÷身長(m)」が25.0以上の方は、体重の3~5%程度の減量を目指しましょう。

#### 正しい歩き方

視線を正面に向けて、やや遠くを見る

膝をしっかり伸ばす

かかとから着地する

背筋を伸ばす

歩幅をできるだけ広くなる

つま先が下がって着地すると、つまづきやすく転倒の危険があります。



運動は準備運動を十分にを行い、体力や年齢に応じて無理なく行いましょう。

### 生活習慣を見直そう！

#### 禁煙

喫煙は血管を収縮し、血圧が上昇しやすいので禁煙に取り組みましょう。



#### 良質な睡眠

朝に光を浴びて体内時計を整えると、夜の快眠につながります。



#### ストレス解消

趣味などストレスを解消できる時間を設けて心も身体もリフレッシュを。



#### 節酒

過度の飲酒は血圧や脳出血のリスクを高めます。1日の飲酒量は日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本が目安。女性はその1/2程度が目安。



# 総合健診

要予約

託児可能(無料・4日前までに予約)

対象は福岡市民の方です。

料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。

健(検)診名	内容	対象年齢	料金
よかドック	身体・血圧測定、尿・血液・心電図検査等 (よかドック30に心電図はありません)	40～74歳の福岡市国民健康保険加入者	500円
よかドック30		30～39歳	
胃がん検診 <small>平日夜間は実施しません</small>	バリウムによる胃透視	40歳～69歳	1,000円
	内視鏡検査(2年度に1回)	50歳以上で偶数年齢になる方	1,800円
大腸がん検診	2日間採便による便潜血検査	40歳以上	500円
肺がん検診	胸部X線撮影	40～64歳	500円
結核・肺がん検診	胸部X線撮影	65歳以上	無料
胃がんリスク検査	採血による検査 (ピロリ菌+ペプシノゲン法)	35歳・40歳	1,000円
骨粗しょう症検査	X線で前腕部の骨量測定	40歳以上	500円
子宮頸がん検診 <small>けい</small>	子宮頸部粘膜の細胞診	20歳以上の女性	400円
		マンモグラフィ検査 <b>女性スタッフが対応</b>	2方向
乳がん検診	1方向	50歳以上の女性	1,000円

※今年度内に対象年齢になる方は誕生日前でも受診できます。  
 ※胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。  
 ※子宮頸がん検診は女性医師による実施日があります。日程の詳細につきましてはお問合せください。

受付時間

●土・日・祝日 8:30～10:30

●夜間 18:00～19:00

サポートセンターHP  
健診ページ



お問い合わせ・予約方法

お電話でのお問い合わせ・予約

📞 092-751-2806

受付時間▶9:00～17:00

メールでの仮予約

✉ 健(検)診を仮予約する

健診ページ内の上記ボタンを押すとメール作成画面に変わりますので必要事項をご入力ください。メール受信後に担当者よりご連絡いたします。

受付期間▶健(検)診希望日の10日前まで

健(検)診の日程と項目は予約状況等により、ご希望に沿えない場合がありますので、予めご了承ください。

## にこにこルーム運動教室

1回 800円

参加申し込み 予約制

📞 080-4310-3939

NEW

### 月 だれでもできる セルフケア:ヨガ・ピラティス

🕒 10:20-11:20 (60分)

初心者や運動不足の方も安心。呼吸とやさしい動きで全身の巡りを整え、心と体を癒やしリセットするセルフケア:ヨガ・ピラティス。



NEW

### 月 体幹育てる インナーマッスルヨガ

🕒 13:30-14:30 (60分)

深い呼吸と動きを連動させ、インナーマッスルを集中的に刺激。しなやかで強い体幹を育み、姿勢改善や体力をつけたい人に。



火

### フレイル予防教室

🕒 10:20-11:30 (70分)

身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と、筋肉や骨を無理なく丈夫にするギンギン体操を実施。フレイル予防の身体作りを行います!



NEW

### 火 はじめてのリフレッシュ昼ヨガ

🕒 13:30-14:30 (60分)

呼吸とやさしい動きで心をゆるめる初心者向けヨガ。昼のひとときに、気持ちを整えリフレッシュします。



NEW

### 火 整える フローヨガ|ボディメンテナンス

🕒 14:45-15:45 (60分)

流れる動きで柔軟性を高め、体幹をしっかり強化。全身を整え、動きやすい身体をつくります。



水

### スロートレーニング教室

🕒 10:20-11:30 (70分)

関節や骨にやさしいスロートレーニング法で、身体に柔軟性をつけるストレッチと筋肉をつける筋トレ。リズム体操も取り入れます!



### 水 ダンスステップで脂肪燃焼教室

🕒 13:30-14:40 (70分)

社交ダンスのステップで筋トレと有酸素運動で脂肪燃焼。音楽に合わせて楽しく行います!



木

### 30代~50代のための 美姿勢コア&ケア

🕒 10:20-11:20 (60分)

筋力低下や骨密度低下、基礎代謝が落ちやすくなり始める30代。体の安定性を高める筋力・体力向上を目的としたエクササイズ。体幹を鍛えて体を整えます!



木

### ロコモ予防教室

🕒 13:30-14:40 (70分)

ロコモ予防のためのストレッチ、筋トレなどのトレーニングを行います。毎日の生活の中でも運動習慣となるよう行います。



※祝日や講師研修等のため、お休みさせていただくことがあります。  
 ※教室が急遽休講、変更になることがありますので、ホームページをご確認ください。  
 ※団体指導のため安全を考慮し、予約・受付時に参加をお断りする場合があります。

予約受付開始	予約受付時間	当日受付開始
前週の教室終了翌日から	平日13:40-16:30	教室開始20分前から

# 各種健康教室

要予約

託児可能(無料・4日前までに予約)

各教室には定員があります。  
開催日についてはお問い合わせください。

教室名	内容	対象	料金
<b>1日</b> 1日糖尿病教室 10:00~15:00	糖尿病の基礎講習、食事・運動指導、ヘルシーランチの実食、体組成測定、口腔ケアの実演 など	糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方	1,000円
<b>軽</b> 気軽に糖尿病教室 13:30~15:30	糖尿病の基礎講習、運動指導、食品サンプルを使った食事チェック など	短時間で糖尿病について学びたい方	500円
やせナイト塾(生活習慣改善教室)			
昼間コース 2講座1セット 13:00~17:00	健康的に減量するための食事や運動の指導	生活習慣の改善や減量をしたい方 健康づくりを希望する方 (18歳以上)	1セット 1,000円
夜間コース 4講座1セット 19:00~2時間程度	体力測定や体組成測定 など 3か月後にフォロー教室あり		
禁煙教室(禁煙サポート) 午前▶10:00~2時間程度 午後▶13:30~2時間程度 夜間▶18:30~2時間程度	実践的な禁煙方法などの講話、禁煙後の体重増加を防ぐ運動指導 など	タバコをやめたいと考えている方、禁煙についてお困りの方、禁煙中の方など	1,000円
ニコニコペース健康教室 <b>託児不可</b> 14:00~16:00	スポーツドクターや運動指導士と自分にあったペースを守りながら楽しく歩く	楽しくウォーキングをしたい方 ※予約は当月の1日から	200円
ウエルネスレストラン開放Day 開催時間は開催日によって異なります。	食品サンプルを自由に組み合わせ、管理栄養士が食事バランスやカロリー・食塩量をチェック	食事について学びたい方	無料
ヘルシースクール 9:00~17:00	健診結果に応じた栄養指導、運動指導 など	よかドック30を受診した結果健康の保持に努める必要がある方	無料
歯周病予防教室(歯周病検診) 10:00~12:00	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策 など	歯周病が気になる方(18歳以上)	1,000円

## 楽しく身体ほぐし運動

公式YouTubeチャンネルにて公開中!

### タオルを使った肩甲骨ほぐし

タオルを利用し、正しい姿勢で無理なく行います。



### 椅子に座って股関節ほぐし

股関節周りの筋肉をほぐすことで、姿勢を良くします。



### 壁を使った肩回りほぐし

スマホやテレビ、デスクワークで凝った肩をほぐします。



### 糖尿病相談窓口

糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が対応しています。  
福岡市民でHbA1cが6.0%以上の方には、1年間、定期的なアドバイスや体組成測定などを受けられる「血糖改善サポート」を行っています(無料)。

092-751-2806

お気軽にお電話ください



## 福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

健診や教室の日程・詳細はホームページよりご確認ください

あいいふ  
yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



### 住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号  
あいいふ4階

### 交通のご案内

- ・地下鉄「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- ・西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- ・西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- ・西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

公式LINE  
やっています!!

