



『高血圧ガイドラインが改訂になりました』



しもじ内科クリニック院長

下地 栄壮



日本高血圧学会が 2025 年 7 月に最新の高血圧診療指針「高血圧管理・治療ガイドライン(JSH2025)」を発表しました。6 年ぶりのガイドラインの改訂となります。JSH2025 の主な改訂ポイント(JSH2019 → JSH2025)についてご紹介します。

1. ガイドライン名称の変更

旧名称:高血圧治療ガイドライン(JSH2019)

新名称:高血圧**管理**・治療ガイドライン(JSH2025)

☞ 管理という言葉が加わり、薬物治療だけでなく、生活習慣の改善や家庭での血圧管理など包括的な管理を強調しています

2. 診断基準は維持でも早期介入を強化

診察室血圧:140/90 mmHg 以上

家庭血圧:135/85 mmHg 以上

☞ 高血圧の診断基準は変更ありませんが、高血圧と診断された場合、薬物治療の開始は 1 カ月以内に判断することが推奨されています。これにより、早期介入による心血管リスクの低減を目指します

3. 目標血圧の統一化 (大きな改訂ポイント)

< 75 歳以上 >

旧目標:診察室血圧 140/90mmHg 未満・家庭血圧 135/85mmHg 未満

新目標:診察室血圧 **130/80mmHg** 未満・家庭血圧 **125/75mmHg** 未満

< 75 歳未満 >

旧目標:診察室血圧 130/80mmHg 未満・家庭血圧 125/75mmHg 未満

新目標:診察室血圧 130/80mmHg 未満・家庭血圧 125/75mmHg 未満

☞ 高齢者でも 130/80 mmHg 未満を目指すことで、脳卒中・心筋梗塞の発症率が有意に低下することが、国内外の大規模研究で示されました。特に日本では脳卒中の罹患率が高く、高齢者の脳血管保護が最重要課題とされているため、より厳格な管理が推奨されました

4. 家庭血圧の重要性がさらに強調

朝:起床後 1 時間以内、朝食前、排尿後に測定

夜:就寝前に測定

☞ 1 回 2 測定し平均値を記録、1~2 週間分を医師に提示

高齢者では診察室血圧が正常でも、家庭での朝の血圧が高いケース(仮面高血圧)が多いことが判明しました。朝の高血圧は脳卒中リスクと強く関連しており、家庭血圧を基準にした厳格な管理が必要とされました



今回のガイドライン改訂は、特に 75 歳以上の患者にとって厳格な管理目標が示されました。高血圧は自覚症状に乏しいことが多いですが、心臓病(心筋梗塞・心不全・不整脈)や脳卒中(脳出血・脳梗塞)だけではなく、認知症や腎臓病など多くの病気の原因になります。健康寿命を延ばし人生を全うするために血圧管理は大切です。

お知らせ

10 月 4 日(土)は、学会参加のために **11 時 30 分までの受付**とさせていただきます。ご迷惑をお掛けして大変申し訳ございませんが、宜しくお願いいたします。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦 3 丁目 2-49(福岡銀行美和台支店隣り)

TEL:092-605-6300