

血圧の新しい考え方

～2025年ガイドライン改訂で何が変わったのか～

ゆるっと薬剤師コラム vol.12

2026/4/21 薬剤師 久保 晶子

2025年に高血圧治療のガイドラインが改訂され、血圧管理の考え方が変わりました。

1、年齢に関係なく「130/80未満」が目標に

これまでの考え方では、高齢の方は少しゆるめの血圧目標が設定されていました。しかし新しい指針では、基本は年齢に関係なく「130/80mmHg未満」を目標とするとされました。

なぜ厳しくなったのか？

研究により、血圧は低いほど脳卒中や心臓病が減ることや高齢者でも適切に下げれば安全性は保たれることが分かってきたためです。

ただし以下のような場合は調整が必要です

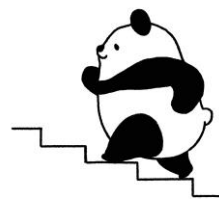
- ・ 立ちくらみがある
- ・ ふらつきや転倒の心配がある
- ・ 食欲低下や体力低下がある

高齢の方は体調に合わせて血圧目標値は個別に調整することがあります。

2、「薬だけ」ではなく生活習慣がとても重要に

今回の改訂で特に強調されたのが、生活習慣の改善は“治療の中心”という点です。特に大切なポイント

- ① 塩分を減らす
→ 目標：1日6g未満
- ② 野菜・果物をしっかりとる
→ カリウムが血圧を下げます
- ③ 適度な運動
→ ウォーキングなど無理のない範囲で



- ④ 体重管理
- ⑤ お酒は控えめに

📌ポイント：薬を飲んでいても、生活習慣の改善なしでは血圧は安定しません。
高齢の方は体調や体格に合わせて食事の塩分や体重管理を個別に調整することがあります。

3、 血圧は家庭で測りましょう

病院での血圧だけでなく、自宅での血圧測定（家庭血圧）が非常に重要とされています。

家庭血圧の目標：125/75mmHg 未満

なぜ家庭血圧が重要？

- ・ 日常の状態が分かる
- ・ 本当の血圧に近い
- ・ 治療効果が正確に評価できる

測るタイミング 1日2回が理想です。

- ・ 朝（起床後すぐ）
- ・ 夜（就寝前）



4、 お薬は「早めにしっかり効かせる」方針へ

これまでは少量の薬からゆっくり増やすという方法が一般的でした。しかし現在は必要に応じて早めに複数の薬を使うことで、早く安定して血圧を下げるのが推奨されています。

誤解しやすいポイント

「薬が増える＝悪いこと」ではありません。

少ない量の薬を組み合わせる方が副作用を少なくできることもあります。

5、 一番大切なのは「続けること」

高血圧は自覚症状が少ない病気です。しかし、脳卒中・心筋梗塞・腎臓病などの重大な病気につながります。

生活習慣の改善やお薬を飲むことで「良い状態を続けること」が大切です。