



今日からはじめよう けんこう習慣



生活習慣病のしおり

全8回を通して、生活習慣病を予防するための知識をご紹介します。

第6回

血圧

高血圧の種類と治療法

高血圧は、喫煙と同様に、日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因です。日本人の高血圧の一番の原因は、食塩の過剰摂取。男性では肥満が原因の高血圧も増えており、飲酒や運動不足も高血圧の原因だといわれています。

高血圧は、大きく「本態性高血圧」と「二次性高血圧」とに分類されます。二次性高血圧は、高血圧の原因となる疾患を治療することで寛解しますが、本態性高血圧は遺伝的要因と環境的要因が重なり合って発症するため、治療法にもさまざまな種類があります。本態性高血圧の治療には、生活習慣の改善による血圧のコントロールが重要となり、日頃の食事や運動を見直すことで薬を内服しなくてもよくなるケースもあります。

高血圧を予防・改善する生活習慣

高血圧の予防に欠かせないのは、食塩摂取量の制限です。食塩摂取の目標は、厚生労働省「健康日本21（第三次）」の目標値では7g未満、同省「日本人の食事摂取基準（2020年

版）」の目標量では成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満とされています。また、日本高血圧学会は、高血圧患者における減塩目標を1日6g未満にすることを強く推奨しています。

ラーメンなど麺類の汁を全部飲んでしまうと、それだけで6g近い食塩をとってしまいます。麺類の汁は残す、漬け物は控える、新鮮な食材を用いる（食材の味をいかして薄味で調理）など、「減塩のコツ」を食生活に取り入れてみましょう。無理のない減塩を長く心がけることが高血圧予防につながります。

“減塩のコツ”

具たくさんのお味噌汁にする 同じ味付けでも減塩できる 	外食や加工食品を控える 食塩が多く含まれている。 塩干物にも注意する 
低ナトリウムの調味料をつかう 酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する 	香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせる 

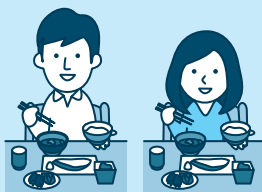
など



今日からできること

血圧を安定させる習慣を日常的に続けて健やかな毎日を目指しましょう。

☑ 日ごろから塩分を控えめにしよう



☑ ほどよくカリウムをとろう



☑ ウォーキングやサイクリングなど軽めの運動をしよう



2025 春

2025 夏

2025 秋

2026 冬

2026 春

塩分を
控えよう
2026 夏

2026 秋

2027 冬