



講演①



みんなが知らない高血圧

～高血圧を知ることが将来の自分を守る!～

大分大学医学部附属病院 内分泌・糖尿病内科
吉田雄一

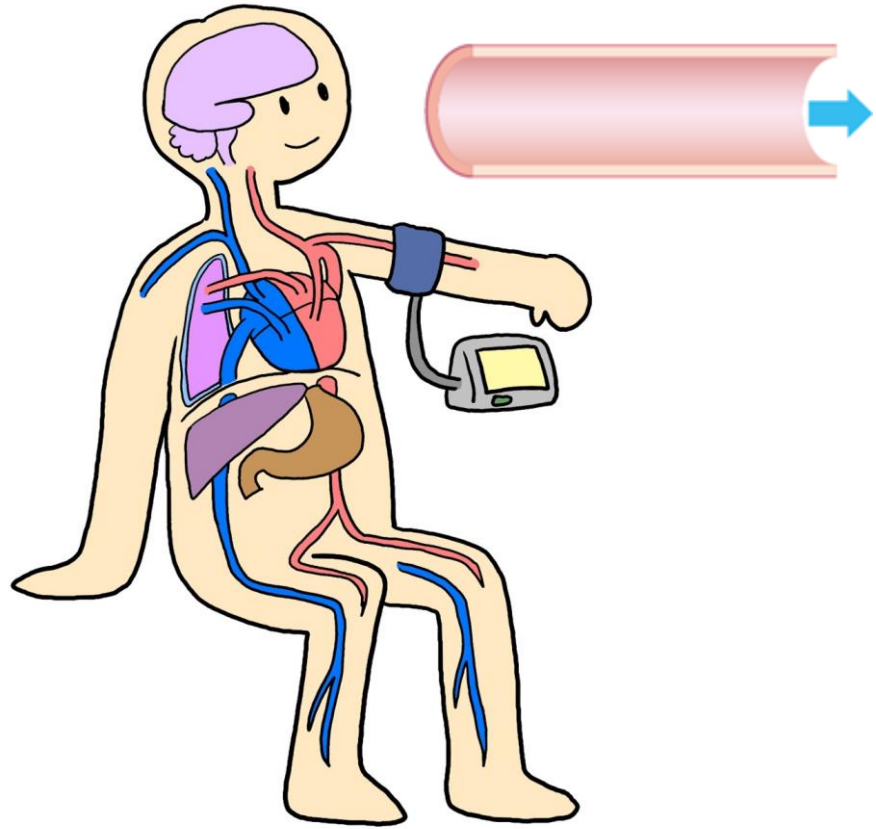
2025年9月7日 14時～15時30分

コンパルホール 300会議室

大分大学医学部附属病院 市民公開講座

気づくことが、守ること ～高血圧・糖尿病・慢性腎臓病を防ぐヒント～

血圧ってなに？ 高血圧ってなに？



血圧 = 血管の中の圧力

血管 = 血液の通り道

血液 = 酸素と栄養



血圧を高くして
血液を全身に運ぶ

高血圧 = 血圧高すぎ！

正しい血圧の測り方

背もたれ

背もたれにもたれて
リラックスする。

カフの中心

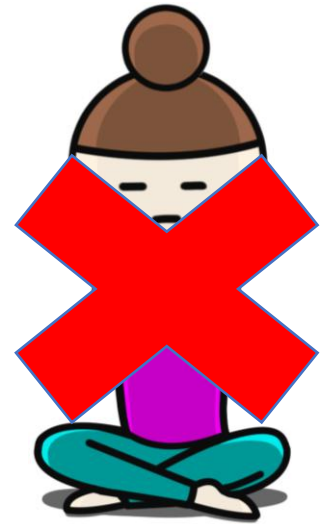
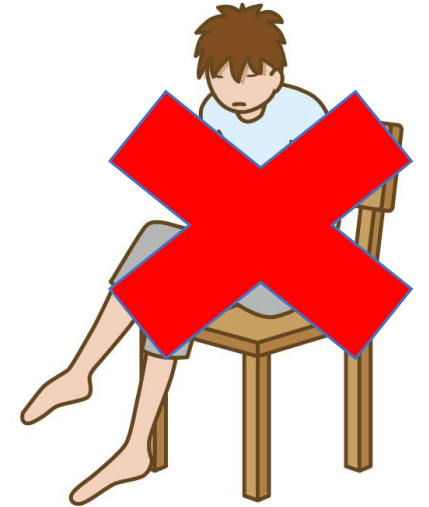
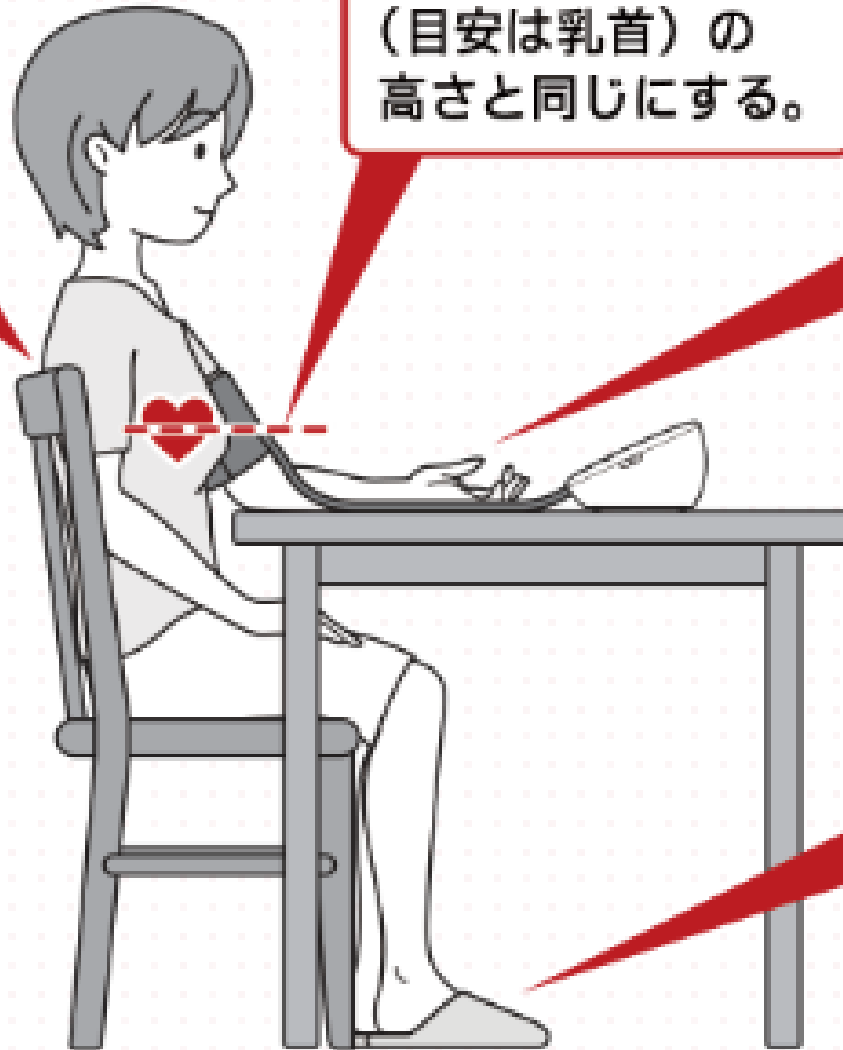
カフの中心を心臓
(目安は乳首)の
高さと同じにする。

手のひら

腕の力を抜いてテーブルの
上に置き、
手のひらを上
向きにする。

両足

足を組まずに
両足を
床につける。



血圧が上がる原因は？

塩分

加齢や病気による動脈硬化

肥満

緊張やストレス

喫煙

慢性腎臓病

飲酒

睡眠不足(睡眠時無呼吸症候群)

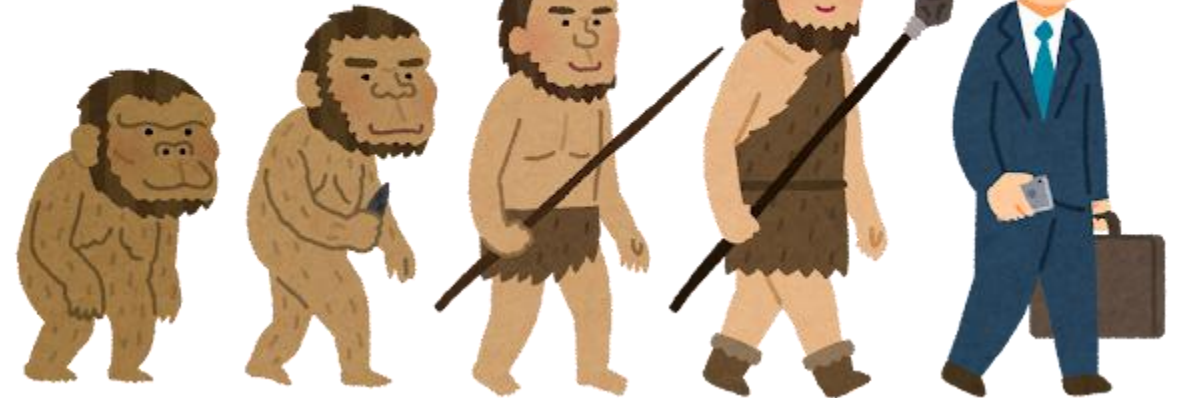
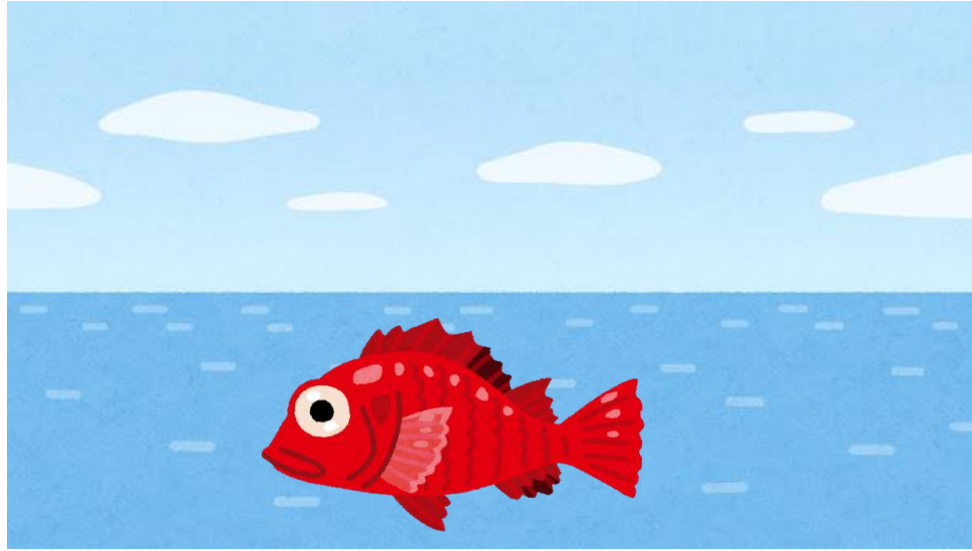
運動不足

ホルモン異常(原発性アルドステロン症など)

野菜不足

薬剤性(ロキソニン、ステロイドなど)

なぜ塩分が血圧と関係するの？

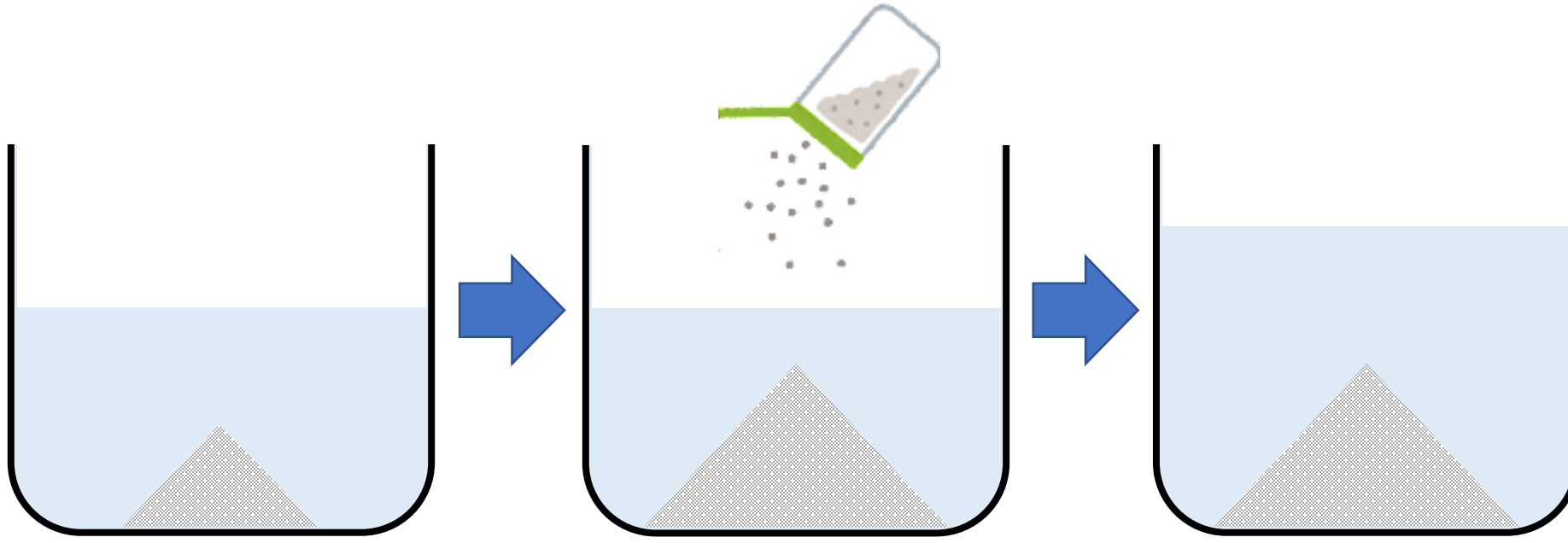


現代でも塩水が大事
体内の**塩分濃度**を一定に



なぜ塩分が血圧と関係するの？ 2

体内の**塩分濃度**を一定にしようとする

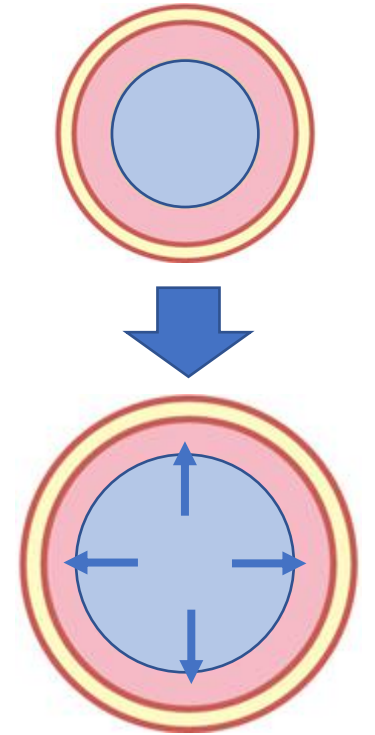


通常

塩分たくさん

水分たくさん

のどが渇く～



血管ぱんぱん
血圧上昇

塩分が多い食べ物は？

高血圧患者さんの塩分目標は 1日で6g！

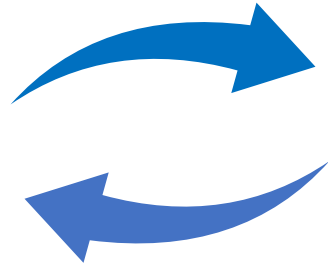


奈良市 ホームページ

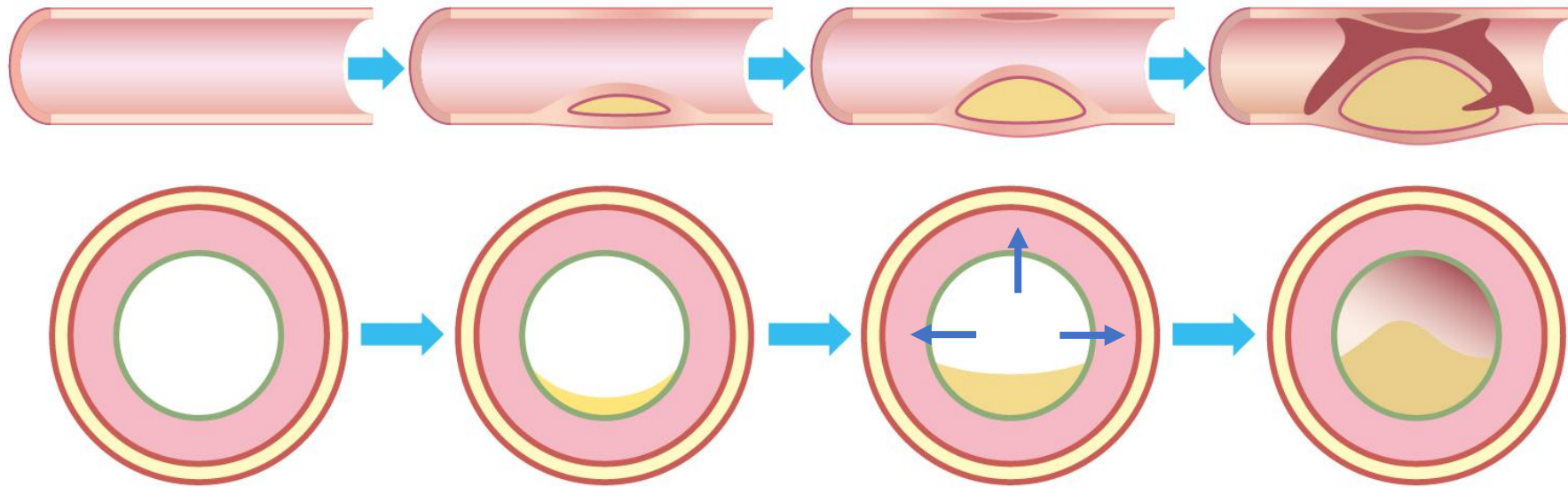
塩分摂取量は尿検査で確認できます

血圧が上がると何が悪いの？

動脈硬化



血圧上昇



動脈硬化で血管がつまる！！

心筋梗塞、脳梗塞、慢性腎臓病の原因に

血圧が上がる原因は？

塩分

加齢や病気による動脈硬化

肥満

緊張やストレス

喫煙

慢性腎臓病

飲酒

睡眠不足(睡眠時無呼吸症候群)

運動不足

ホルモン異常(原発性アルドステロン症など)

野菜不足

薬剤性(ロキソニン、ステロイドなど)

降圧薬

塩分制限

体重減量

禁煙

断酒

運動励行

野菜摂取

血圧を下げるには

かかりつけ医に
相談を

加齢や病気による動脈硬化

緊張やストレス

慢性腎臓病

睡眠不足(睡眠時無呼吸症候群)

ホルモン異常(原発性アルドステロン症など)

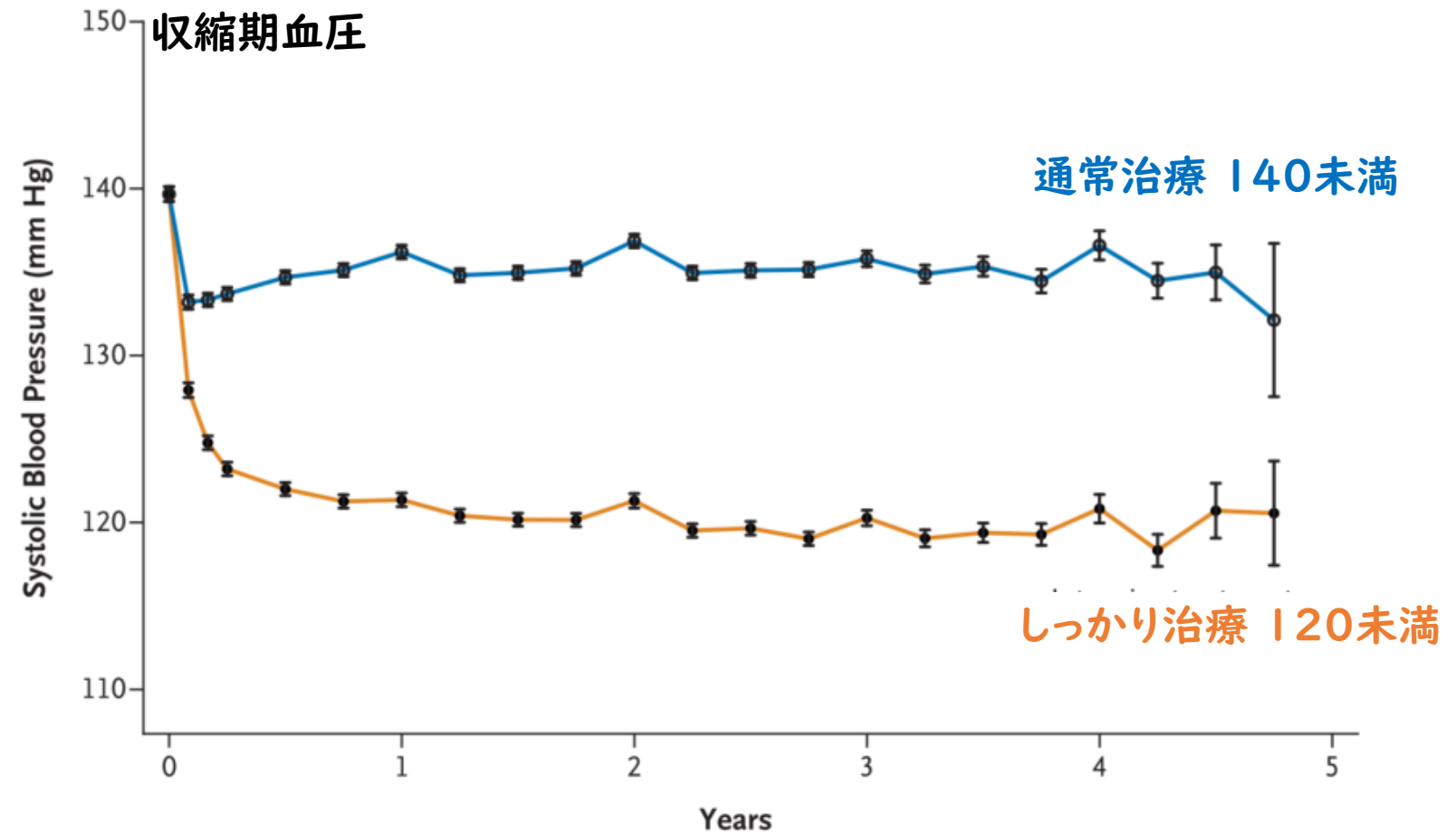
薬剤性(ロキソニン、ステロイドなど)

治癒可能な
高血圧かも!?

高血圧治療の目標値の根拠

SPRINT研究

普通の治療した人よりも
しっかり血圧を下げると
心臓病や死亡率が減った



No. with Data

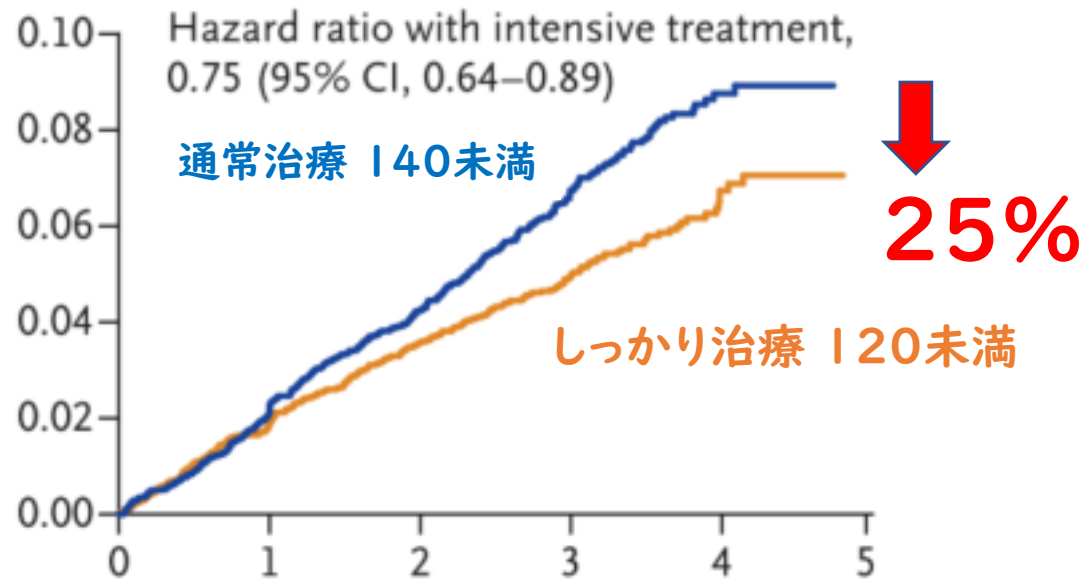
Standard treatment	4683	4345	4222	4092	3997	3904	3115	1974	1000	274
Intensive treatment	4678	4375	4231	4091	4029	3920	3204	2035	1048	286

Mean No. of Medications

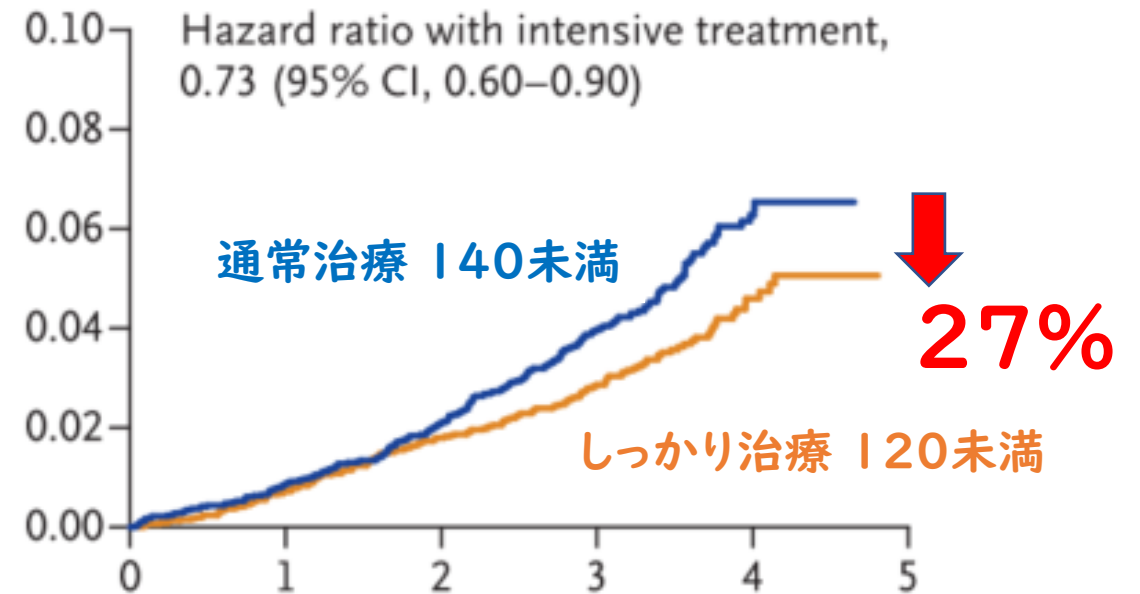
Standard treatment	1.9	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.9
Intensive treatment	2.3	2.7	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	3.0

高血圧治療の目標値の根拠

心筋梗塞、脳梗塞、心不全発症率



死亡率



血圧をしっかり下げよう！

健康な患者さんの血圧目標値

家庭血圧 125 / 75
病院血圧 130 / 80

+5



※患者さんの容態によって変わることがあります。主治医に相談を。

ご清聴ありがとうございました！