

血圧の目標

患者	診察室血圧	家庭血圧
若年・中年・前期高齢者	140/90 未満	135/85 未満
後期高齢者	150/90 未満 (可能なら 140/90 未満)	145/85 未満 (可能なら 135/85 未満)
糖尿病	130/80 未満	125/75 未満
CKD(慢性腎臓病) 蛋白尿陽性	130/80 未満	125/75 未満
脳血管障害 冠動脈疾患	140/90 未満	135/85 未満

(単位は mmHg)

高血圧 生活習慣の修正項目

減塩

6 g/日未満

野菜・果物
脂質
魚

野菜や果物を積極的にとる*
コレステロールや飽和脂肪酸を控える
魚・魚油を積極的にとる

減量

BMI を25未満に

運動

有酸素運動を中心に定期的に毎日
30分以上を目標に運動を行う#

節酒

エタノール換算で男性 20-30 mL/日以下
女性 10-20 mL/日以下

禁煙

受動喫煙の防止も含む

* 重度腎機能低下や肥満症・糖尿病では勧められない

心臓や血管に問題がない場合