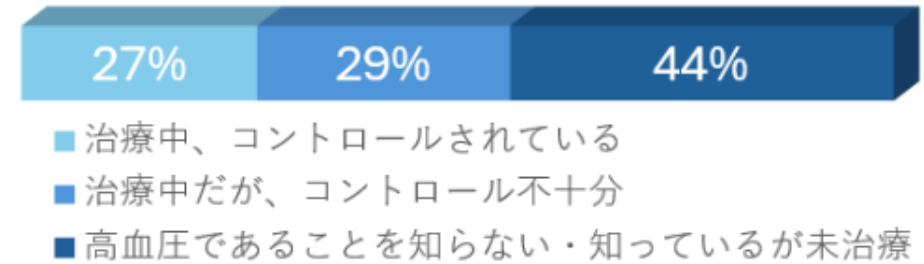


# 高血圧の10のファクト～国民の皆さんへ～

1. 高血圧は、将来の脳卒中・心臓病・腎臓病・認知症の発症リスクを高める病気です
2. 日本では1年間に17万人が、高血圧が原因となる病気（脳卒中や心臓病）で死亡しています\*1
3. 日本の血圧コントロール状況は、主要経済国の中で最下位レベルです\*2
4. 上の血圧（収縮期血圧）を10mmHg下げると脳卒中・心臓病が約2割減少します
5. 高血圧の人では、年齢に関わらず、上の血圧を130 mmHg未満、下の血圧を80mmHg未満まで下げると、それ以上の血圧に比べて、脳卒中や心臓病が少なくなります
6. 生活習慣の改善（減塩，運動，肥満の是正，節酒など）で血圧は下がります
7. 日本人の食塩摂取量は10g/日と世界の中でも高く、高血圧の人は6g/日未満にすることがすすめられています\*3
8. 目標の血圧レベルに達するために、多くの高血圧患者では血圧を下げる薬が2種類以上必要です
9. 血圧を下げる薬は、安価・安全で効果があり、副作用よりも血圧を下げる利益の方が大きいことがほとんどです
10. 日本は家庭血圧計が普及しており、家庭での血圧測定は高血圧の診断と治療に役立ちます

日本の高血圧者4,300万人の血圧コントロール状態（2017年）



出典：

\*1 The Lancet Regional Health - Western Pacific 2022;21: 100377.

\*2 高血圧管理・治療ガイドライン2025, Lancet 2019; 394: 639-51. (【参考データ】血圧コントロールされている割合(女性):日本29%, カナダ50%, ドイツ58%, 米国54%, 韓国53%. 同(男性):日本24%, カナダ69%, ドイツ48%, 米国49%, 韓国46%)

\*3 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2025年版), 高血圧管理・治療ガイドライン2025, エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023

