**≪血圧を測りましょう≫**

**日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン　２０１９」により基準値が変更になりました。**

心臓が収縮して血液を送り出すときの圧力が収縮期血圧（最高血圧）、拡張したときの圧力が拡張期血圧（最低血圧）です。診察室血圧で収縮期血圧１３０ｍｍHg以上、拡張期血圧８０ｍｍHg以上は高値血圧、収縮期血圧140ｍｍHg以上、拡張期血圧９０ｍｍHg以上の方は高血圧と診断されます。

血圧には個人差があり、その日の体調や環境などによっても数値が変動しますので、定期的に測定して自分の日常の血圧値を知っておくことが大切です。

**日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より**

mmHg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ⅲ度高血圧** | | | | |
| **Ⅱ度高血圧** | | | |  |
| **Ⅰ度高血圧** | | |  |
| **高値血圧**  生活習慣改善が  望まれます | | 積極的に生活改善が必要です |
| **正常高値血圧** |  |
| **正常血圧** |

180

収縮期血圧

160

１40

130

拡張期血圧

mmHg

120

110

100

00

90

80