



知っておいてほしい 高血圧治療ガイドライン

日本の高血圧患者数は約四千万人おり、予備軍を含めた割合は日本人の約3人に1人が高血圧またはその予備軍に該当するとされています。日本高血圧学会は、2025年8月に「高血圧治療ガイドライン」改訂版を発表しました。その中から、患者さまに知っておいてほしいポイントを紹介します。

目標血圧が一本化

一番大切なポイントは、年齢や合併症の有無にかかわらず、降圧目標が一本化されたことです。

診察室血圧の降圧目標

130 / 80 mmHg未満
「降圧目標」とは、高血圧の人が血圧をどのくらいまで下げるべきかという目標値のことです。

家庭血圧の重要性

また、診察室での血圧だけでなく、家庭での血圧測定の重要性をさらに強く打ち出しています。家庭で測定する血圧は、診察室より少し低めの値になる傾向があります。日々の血圧の変動を、より正確に把握するため、毎日同じ時間・同じ条件で測定する習慣をつけましょう。

家庭血圧の降圧目標

125 / 75 mmHg未満



血圧測定の推奨方法を下の表にまとめました。活用ください。

生活習慣の改善が大切

ガイドラインでは、生活習慣の改善が重要であることを強調しています。薬だけで血圧を下げるのではなく、生活の中で血圧を整えていくことをはつきりと打ち出しています。

生活改善のポイント

- ◇減塩
- ◇カリウム摂取
- ◇運動・体重管理
- ◇その他(飲酒・喫煙・便秘・ストレス・室温管理など)



高血圧はコントロールできる病気です。血圧を「測る」「見える化する」「改善につなげる」、この繰り返しが必要です。薬局では薬物治療に加えて、生活習慣のご相談もお受けしています。お気軽に薬剤師にご相談ください。

参考：日経メディカル(上田)

家庭血圧 測定のタイミングと方法(推奨)

- ◇朝：起床後1時間以内、朝食前、排尿後に測定
- ◇夜：就寝前に測定
- ◇姿勢：
 - *背もたれのある椅子に座り、リラックスする
 - *足を組まずに、床にしっかりつける
 - *腕は心臓の高さになるように保つ
- ◇測定回数：1回の測定で2回測り、平均値を記録
- ◇記録：測定値をノートや血圧記録アプリに記録し、医師に提示する

新しい年を迎えるにあたり

謹んで新年のお喜びを申し上げます。

新しい一年の始まりにあたり、皆さまのご健康と日々の安心が守られる年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。あわせて、旧年中は大変お世話になり、職員一同深く御礼申し上げます。

昨年は新内閣が発足し、防衛費をGDP比2%へ拡大する補正予算の今年度中達成や、安保三文書の来年度改定など、大幅な軍拡方針が示されました。また、社会保障制度の見直し・抑制を進めることで、財源の確保と制度の再設計を図る動きもあり、国の方向性は大きな転換点を迎えています。一方で、医療機関や介護事業所の経営は依然として逼迫しており、必要な医療・介護サービスの継続に影響が出始めています。OTC類似薬の保険外しに象徴されるように、公的保険の縮小の検討が進む中、「ミサイルよりケア」を掲げ、社会保障の再構築を求めていく重要性を強く感じています。

さて、2026年は世界が互いを尊重しながら競い合うサッカーワールドカップの開催年でもあります。勝敗を超え、国や文化の違いを越えてつながりや連帯が生まれるこの大会は、「平和の価値を私たちに改めて思い起こさせてくれます。地域社会においても、多様な人々が安心して暮らし、支え合うためには平和が欠かせません。群馬保健企画の各薬局・事業所は、安心・安全な医療・介護の提供をはじめ、健康相談、薬剤管理、服薬フォローアップ、在宅支援などを通じて「地域の支え」としての役割を果たすべく、日々取り組みを進めてまいりました。本年も、誰一人取り残さない社会の実現をめざし、地域の皆さまが安心して医療・介護にアクセスできる環境づくりを一層努めてまいります。世界が一つのボールを追いかけ姿が希望を象徴するように、私たちも連帯の力を信じ、地域とともに歩み続けてまいります。

本年も、あおば薬局・コアラ薬局への変わらぬご支援とご指導を頂きますよう、何卒よろしくお祈り申し上げます。

一般社団法人群馬保健企画
代表理事 野口陽一



いちごの栄養素と効能



1月5日は『いちごの日』です。いちごを食べることで摂取できる主な栄養素やその働きについてご紹介します。

いちごに含まれる栄養素

●「コラーゲンをつくる」「ビタミンC」
ビタミンCは、皮膚や軟骨などを構成するたんぱく質「コラーゲン」をつくるのに欠かせないビタミンです。

またビタミンCは、体内に増えすぎると老化を引き起こす「活性酸素」の働きを抑えたり取り除いたりする「抗酸化ビタミン」としても働いています。

その他、鉄の吸収を高めるなど体内でさまざまな働きを担っています。



●「ナトリウムの摂りすぎに役立つ」「カリウム」

体に欠かせない「ミネラル」の一種がカリウムです。カリウムは、同じくミネラルの一つであるナトリウムとともに体内の浸透圧の調整に関わっています。

ナトリウムは主に食塩として摂取され、摂りすぎると高血圧を引き起こします。そのため高血圧予防・改善には食塩制限に加え、カリウムを十分摂取することも重要とされています。

その他カリウムは神経伝達や筋肉の収縮にも関わっています。

●「細胞の増殖・造血に欠かせない」「葉酸」

ビタミンB群の一種である葉酸は、たんぱく質やDNA・RNAの合成に関与している栄養素です。細胞の分裂・増殖と深く関係するため、体の発育には欠かせません。

特に胎児の正常な発育に不可欠な栄養素であるため、妊娠を希望する方や胎児の細胞増殖が盛んな妊娠初期の方では積極的な摂取が推奨されています。

●「整腸作用のある」「食物繊維」

食物繊維は便通を整える作用があります。便のカサが増えることで腸が刺激され、腸の働きが活発化するため、便秘の改善も期待できるでしょう。

その他、糖や脂質などを吸着し体外へ排出する作用もあるため、生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

いちごに多く含まれる栄養素

可食部100gあたり

ビタミンC	62 mg
カリウム	170 mg
葉酸	90 μg
食物繊維	1.4 mg

食品成分データベースより

●ポリフェノールの一種

「アントシアニン」

いちごのきれいな赤色は、ポリフェノールの一種アントシアニンによるものです。

高い抗酸化作用があり、視力や網膜機能などに良い成分としてサプリメントなどに利用されている成分です。

また肝機能向上や動脈硬化予防など生活習慣病にも役立つ成分として注目されています。

1日に食べるいちごの目安

農林水産省から出されている「食事バランスガイド」によると、果物の摂取目安量は1日当たり200g(可食部)となっています。

一般的な大きさのいちごで1粒15〜20g程度だとすると、だいたい10〜15粒ほど。ただし、いちごはものによつて大きさがかなり異なるため、個数で判断するよりも計量して食べたほうが確実かもしれません。

食べ過ぎる?!



いちごにはビタミンやミネラルなどが豊富ですが、糖質も含まれています。他の果物と比較して特別多いわけではありませんが、食べ過ぎてしまうと糖質量も多くなり、カロリーオーバーを招く恐れもあります。

糖質の摂り過ぎは脂肪の蓄積につながるため、食べ過ぎないようにしましょう。

いちごの健康効果を最大限に活かす食べ方

●「こまめに食べる」

いちごに含まれるビタミンCやアントシアニンは水溶性の成分です。そのため、一度にたくさん摂取しても体内に蓄えておけません。ビタミンCなどを効率良く取るには、数回に分けて食べるのがおすすめです。



●「柑橘類と一緒に食べる」

ビタミンCの体内での消費を抑えるのに役立つといわれているのが、柑橘類の皮や白い筋に多く含まれる「ヘスペリジン」です。いちごのビタミンCを体内で効率よく利用するために、ぜひ白い筋も含めた柑橘類と一緒に食べてみましょう。



これから旬を迎えるいちごを食べて寒い冬を乗り切りましょう。(關口)

【参考資料】産直プライムHP



編集後記

2026年あけましておめでとうございます。



皆さんは2025年どんな年でしたか？

私は、夏が半年くらいに感じる、蒸し暑い夏の記憶が多い年となりました。少しの秋を楽しんだ後にやってくる、群馬の空っ風が吹き荒れる冬に今から怯えています。

また、色々な医療機関にお世話になる機会が多く、お薬手帳を持つていて良かったなと思えました。たくさんの方の医療従事者の方に助けていただいた年となりました。ありがとうございました。

2026年は食事・運動・睡眠に気を配り、いつまでも楽しく過ごせるように、そして海外旅行に行けるように体力と資金を作っていきたいと思っています！

(牛込)

