

／上の血圧／

130

を超えないで!

※ 診察室血圧

こどもドクター
みらい



高血圧患者さんの血圧目標値

	診察室ではかる血圧	ご家庭ではかる血圧
上の血圧 (収縮期血圧)	130mmHg未満	125mmHg未満
下の血圧 (拡張期血圧)	80mmHg未満	75mmHg未満

*高値血圧(診察室血圧130~139/80~89mmHg)で脳心血管病の発症が低・中等リスクの場合(脳心血管病の既往や糖尿病を伴わないような場合)は生活習慣の改善を強化する。
 *めまい・ふらつき・立ちくらみ・倦怠感・失神などの症候性低血圧、起立性低血圧、急性腎障害、高カリウム血症などの電解質異常といった有害事象の発症に注意しながら降圧を進める。
 日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン委員会 編:高血圧管理・治療ガイドライン 2025, ライフサイエンス出版, p.68 表6-3 より作成



上の血圧、130を超えていませんか？
130を超えている方は、先生に相談してみましょう。