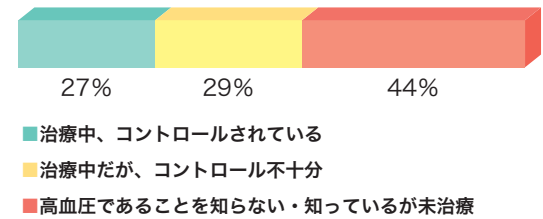


5. 高血圧の10のファクト

高血圧の10のファクト ～国民の皆さん～

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^{注1}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130mmHg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）



注1：この場合の「病気」とは脳心血管病を指しています。

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

©日本高血圧学会

6. がん検診を受けましょう

がん検診は自覚症状のない早期の状態でがんを発見し、早期の段階で適切な治療を行うことを目的としています。自覚症状がなくても、適切な間隔で必ず受診するようにしましょう。

国が推奨する5つのがん検診

肺がん 40歳以上 毎年

がん死亡の第1位 検査はレントゲン検査



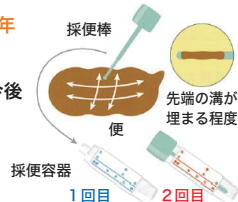
胃がん バリウム 40歳以上 毎年/内視鏡 50歳以上 2年に1回

日本人に多いがんで、特に男性に多い
バリウム服用による胃部X線検査か胃内視鏡検査のどちらかを受診
古賀市は20歳を対象に胃がんリスク検診（血液検査）も実施



大腸がん 40歳以上 毎年

40歳代から増加
食の欧米化の影響もあり、今後増加が予想される
2日分の便を提出する
便潜血検査



乳がん 40歳以上 2年に1回

40歳代から患や死亡が増加傾向
女性がんの中で最も多く9人に1人が乳がんになる
マンモグラフィ検査



子宮頸がん

20歳以上 2年に1回

20歳代半ばからの若い世代の患が増加
子宮頸部（子宮の入り口）をブラシなどでこすって細胞を採取する細胞診検査

がん検診も定期的に受けていますか？

人間ドックや職場での検診結果をもとに、早期発見・早期治療を心がけましょう。