# 成人における血圧値の分類
## （JSH 2025基準）

血圧は、一定の基準で分類されており、
この分類によって、今後の生活習慣や治療の必要性が変わります。

| 血圧分類 | 診察室血圧（mmHg） | 家庭血圧（mmHg） | 日常の対応・位置づけ |
|---|---|---|---|
| 正常血圧 | 120未満 かつ 80未満 | 115未満 かつ 75未満 | 理想的な血圧状態です。 |
| 正常高値血圧 | 120～129 かつ 80未満 | 115～124 かつ 75未満 | 正常範囲ですが、やや高めです。 |
| 高値血圧 | 130～139 かつ/または 80～89 | 125～134 かつ/または 75～84 | 高血圧予備群てす。生活習慣の見直しを開始する段階です。 |
| Ⅰ度高血圧 | 140～159 かつ/または 90～99 | 135～144 かつ/または 85～89 | 高血圧と診断されます。生活改善とともに医療機関への受診が推奨されます。 |
| Ⅱ度高血圧 | 160～179 かつ/または 100～109 | 145～159 かつ/または 90～99 | 早期の受診と適切な治療介入が必要です。 |
| Ⅲ度高血圧 | 180以上 かつ/または 110以上 | 160以上 かつ/または 100以上 | 直ちに医療機関を受診し、治療を開始してください。 |
| （孤立性）収縮期高血圧 | 収縮期 140以上 / 拡張期 90未満 | 収縮期 135以上 / 拡張期 85未満 | 上の血圧のみが高い状態で、血管の硬化が進んだ高齢者によく見られます。 |

血圧は「高くても低くても」注意が必要です！

- ☑ 定期的に血圧を測定し、自分の数値を知りましょう。
- ☑ 生活習慣の見直しで、血圧をコントロールできることが多くあります。
- ☑ 気になる症状がなくても、定期的な健康チェックをおすすめします。

健康な未来のために今できることを始めましょう