



早朝高血圧徹底制圧宣言 2025

日本高血圧学会は 2025 年より「早朝高血圧徹底制圧宣言」を発表し、社会全体での早朝高血圧の予防と改善に向けた新たな取り組みを開始します。この取り組みは、大きく 2 つの内容で構成されます。ひとつは、学会員全員参加型の実装事業「早朝高血圧徹底制圧プロジェクト」として、血圧測定を通じて社会全体に早朝高血圧が危険であるとの意識を広める「血圧朝活」キャンペーンと、医療機関への啓発事業です。もうひとつは、早朝高血圧の抑制に関する系統的レビューやデータサイエンス研究の推進です。これらの取り組みを通じて、新たなエビデンスの構築を目指します。

高血圧は、循環器疾患や認知症、慢性腎臓病などの加齢疾患を促進する最大のリスク因子であることは広く認識されています。特に、朝の家庭血圧は循環器疾患の発症リスクと強い関連があり¹⁾、早朝血圧の適切な管理が健康リスクの低減に重要であることが証明されています。しかし、高血圧のコントロールは未だに十分ではなく、わが国の高血圧人口 4,300 万人のうち、血圧が良好にコントロールされている者の割合はわずか 27%に過ぎません²⁾。早朝高血圧のコントロール状況はさらに厳しいと考えられ、降圧治療中の高血圧患者の約 70%が朝の家庭血圧が 130/80mmHg 以上である³⁾というデータもあります。この深刻な状況に対し、日本高血圧学会は学会員全員参加型の「早朝高血圧徹底制圧プロジェクト」を立ち上げ、適切な血圧管理の社会実装に注力します。

本プロジェクトの主な取り組み

- **高血圧の認知度の向上に向けた社会と医療従事者への啓発活動**
「血圧朝活」キャンペーンを通じて、高血圧に対する社会的認知を向上させ、医療従事者には早朝高血圧の重要性を伝えます。
- **キオスク血圧測定（公共の場での血圧自己測定）の普及**
全国に、職場、薬局、ドラッグストア、公共機関、ジムなどで、血圧を自己測定する「キオスク血圧測定」の普及を進め、最大血圧が 130mmHg を超える血圧が測定された場合には家庭血圧測定を呼びかけ、早期に問題を認識して対策を講じます。
- **家庭血圧測定の習慣化**
キオスク血圧測定で最大血圧が 130mmHg を超える方や、高血圧で治療中の方が、朝の家庭血圧測定を習慣化し、循環器疾患の予防に繋げることを支援します。
- **血圧自己管理の習慣化**
減塩を中心とした食事や運動、適正体重の維持、良質な睡眠、ストレス管理、気温など生活習慣と生活環境を改善する 10 か条を制定し、朝の血圧を指標に、その実行の習慣化を支援します。

- **高血圧ガイドラインと家庭血圧に基づく高血圧診療の普及と実践支援**
「高血圧治療管理ガイドライン」の普及と家庭血圧診療の実践に向けた医療従事者への啓発活動を行います。さらに、2025 年度医師国家試験に、「朝の家庭血圧測定法」が出題されたことから、全国の医学部および医療関連学部の学生を対象に、授業の中で家庭血圧に基づく高血圧診療の重要性を強調する活動を広めます。
- **早朝高血圧の抑制に関する系統的レビューとデータサイエンス研究**
早朝高血圧の抑制方法についての研究を行い、最も効果的な対策を導き出します。
- **実装高血圧学の創出と成果の記録**
実行過程と成功・失敗事例を記録し、「実装高血圧学 (Implementation Hypertension)」という新しい学術領域を創出します。
- **学会員全員参加の協力体制**
学会員全員が協力し、全国規模での実装と成果の普及を目指します。

全国民に向けた「あぶない早朝高血圧！ 血圧朝活」キャンペーン
このキャンペーンは、「測ろう！ 下げよう！！ あなたのリスク！！！」(Know and Lower Your Risk!) というスローガンを掲げ、早朝高血圧の発見と抑制を呼びかけます。



日本高血圧学会の決意

日本高血圧学会は、この「早朝高血圧徹底制圧宣言」に基づき、「朝から社会を変えよう！」という決意を胸に、早朝高血圧の予防と改善に向けて全力で取り組みます。高血圧学会の会員、医療従事者、そして社会全体が一丸となり、早朝高血圧の制圧を目指して行動を起こすことが、健康的な未来を切り拓くための第一歩です。皆様のご支援・ご協力をお願い申し上げます。

2025 年 4 月 3 日

特定非営利活動法人 日本高血圧学会 理事長 荻尾 七臣

「早朝高血圧徹底制圧プロジェクト」推進委員会

参考文献

- 1) Kario K, et al. Morning Home Blood Pressure Is a Strong Predictor of Coronary Artery Disease: The HONEST Study. J Am Coll Cardiol. 2016;67(13):1519-1527
- 2) Hiramatsu T, et al. Epidemiology of hypertension in Japan: beyond the new 2019 Japanese guidelines. Hypertens Res. 2020;43(12):1344-1351.
- 3) Kario K, et al. Different Home Blood Pressure Thresholds to Predict Perfect 24-Hour Ambulatory Blood Pressure Control in Treated Hypertension Based on an "All-in-One" Device. Hypertension. 2023;80(11):2464-2472.