

栄養からみた 高血圧対策の新パラダイム

特集にあたって

高血圧はいまなお、国民の健康寿命に影響する最大の要因と言ってもよく、その予防と管理においては栄養・食生活の対策がもっとも重要である。2025年は高血圧の予防と管理のための栄養面での対策において、いくつかの重要な発表がなされた年であった。

厚生労働省からは「日本人の食事摂取基準(2025年版)」が発表され、その中で高血圧に対する対策の部分が改定された。また、日本高血圧学会からは「高血圧管理・治療ガイドライン2025」が発表され、その中で、集団アプローチなど国民全体での対策が明記されるとともに、ナトリウム/カリウム比の活用についても記述された。さらに日本高血圧学会は、「デジタル技術を活用した血圧管理に関する指針」を発表し、近年進歩する血圧管理のためのデジタル技術の活用について、現時点での指針がまとめられた。

本特集では、以上のような高血圧の栄養対策の新たな動きを解説するとともに、日本高血圧学会、日本循環器病予防学会、日本動脈硬化学会が従来進めてきた循環器病予防療養指導士認定制度についても紹介する。各現場での高血圧対策を強化いただくきっかけになれば幸いである。

滋賀医科大学 NCD 疫学研究センター /
日本高血圧学会 理事・減塩栄養委員会委員長
三浦克之