

血圧は健康のバロメーター 血液が血管を流れるときに血管の壁に与える圧力を「血圧」といいます。

最高血圧（収縮期血圧）とは？

心臓が収縮して血液を送るとき、血管に加わる圧力は最高血圧となります。

最低血圧（拡張期血圧）とは？

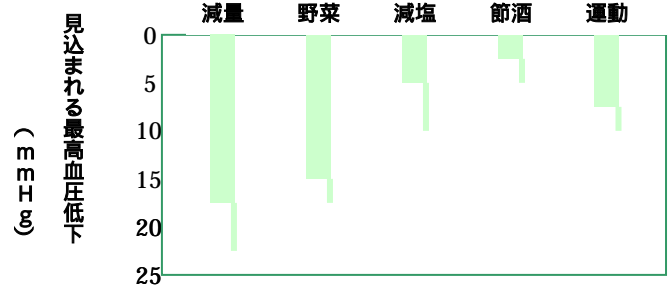
心臓が拡張して、送り出した血液が心臓に戻ってきたとき、血管に加わる圧力は最低血圧となります。

⚠️ 高血圧の原因



最高血圧	180 以上	×××〔重症高血圧〕				
	160～179	××〔中等症高血圧〕				
	140～159	×〔軽症高血圧〕				
	130～139	正常高値				
	120～129	正常血圧				
	120 未満	至適血圧				
(mmHg)	80 未満	80	85	90	100	110 以上
		84	89	99	110	
		最低血圧				

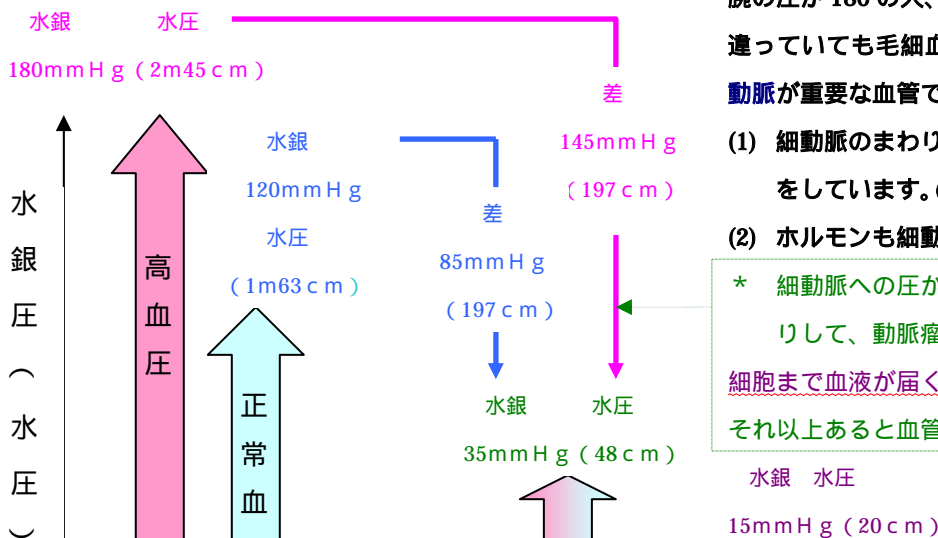
生活習慣修正による血圧低下の程度



- * 減量：体重 10K g の減量
- * 低脂肪乳製品、野菜・果物の多い食事：飽和脂肪酸とコレステロールが少なくカルシウム、カリウム・マグネシウム・食物繊維が多い食事
- * 減塩：食塩摂取量 6g/日 で換算
- * 節酒：男性 30ml/日、女性 15ml/日以下のアルコール制限
- * 運動：少なくとも 30 分の早歩きをほとんど毎日施行

(資料：高血圧ガイドライン 2004 P22)

腕の血管にあたる血圧の圧を水銀圧になおした数値



腕の圧が 180 の人、120 の人違っていても毛細血管の圧を一定にする仕事をしている**細動脈**が重要な血管です。

- (1) 細動脈のまわりには神経がとりまいており、血圧の調節をしています。(ドキッとした時の青い顔、ストレス等)
- (2) ホルモンも細動脈へ働きかけ、血液量の調整をします。

* 細動脈への圧が高いと血管がふくらんだり、キズついたりして、動脈瘤ができて血管が傷んできます。

細胞まで血液が届く圧は必要。それ以上あると血管を痛めます。

特に、高血圧に弱いのが **脳(細動脈)**

心臓からすぐの血管の太さ 2.5cm (500円大の太さ)

腕の血管

太さ 5～8mm (エンピツの太さ)

細動脈

太さ 0.2～0.5mm (ペンシルの芯の太さ)

毛細血管

(髪の毛の太さ)

細胞

各細胞でいろいろの物質が入り出せる血流速度にするため毛細血管の圧は誰でも一定

