



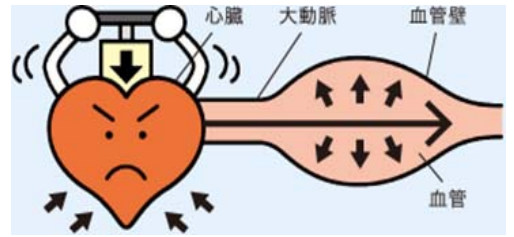
～ 水しぶき知っとく情報 ～

かつばの知恵袋

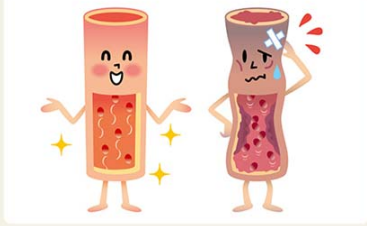
『 血圧について 』 けつあつ について

● 血圧とは・・・血液が血管の壁を押すちからのこと

血液は、ポンプ(心臓)によってたえず全身に送り出されています。血液が頭のとっぺんから足の先まで、逆流したりせずにしっかりめぐることが出来るのは血圧という名の血液の圧力が常に血管に加わっているからです。

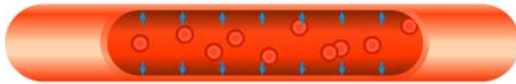


● 血圧を決める因子は2つあります。ひとつは心臓。ポンプである心臓が血液を送り出す力が血圧に大きく関わります。ふたつ目は血管。血液が通る道である血管の状態も血圧に大きく関わってくるのです。ゴムホースを想像してみてください。新品のホースは何の抵抗もなく水を通します。古びて硬くなり、中に汚れが溜まっているようなゴムホースは、抵抗が大きくなかなか水は流れることができません。血管と血液の関係もこれと同じです。



● 最高血圧と最低血圧

細動脈が拡張：血圧が下がります



細動脈が通常の状態



細動脈が収縮：血圧が上がります



● 心臓がぎゅっと縮こまって(収縮して)血液を送り出したときに動脈に加わる圧力を収縮期血圧(最高血圧)といいます。心臓がひろがって(拡張して)血液をため込むときの動脈に加わる圧力を拡張期血圧(最低血圧)といいます。また、最大血圧、最小血圧ともいいます。



診察室 血圧値の分類 (成人血圧)

高血圧治療ガイドライン2019

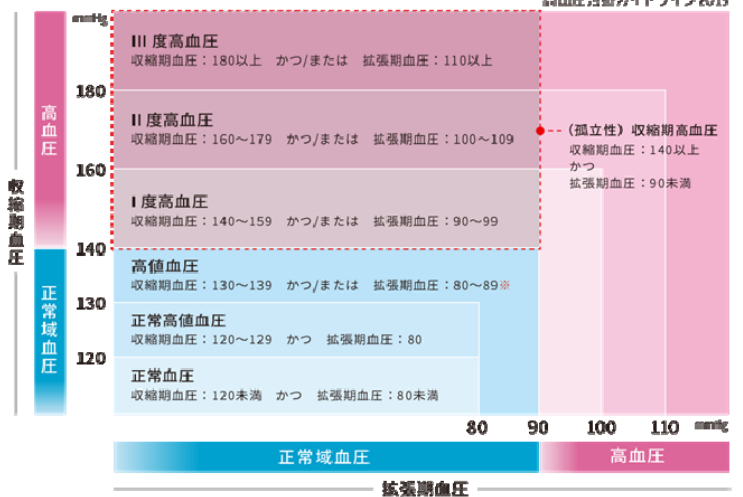
『 血圧が高め 』 要注意！ 血圧が高いとどうなるの？

高血圧で起こる危険な病気

● 血圧が高い状態は血液がスムーズに流れなくなっているため、血管への負担が大きくなっています。高血圧は『サイレントキラー』と呼ばれるように自覚症状がほとんどありません。その為、気づいたときには命に関わるような重大な病気が進行していることも・・・

《 高血圧が悪化して起こる危険な病 》

- 脳動脈瘤や脳梗塞、脳出血。心筋梗塞や心不全。
 - 大動脈瘤、大動脈乖離。眼底出血などなど
- 血管が破裂して大変危険な病気になるかも！



● 高血圧の予防策

～ 食事療法 ～

- 塩分控えめの食事を心がける
- ミネラル類をしっかり取る

塩分の排泄を助けるためにカリウム・マグネシウム・カルシウムなどを摂取しましょう☆



ミネラルを多く含む食材

- 魚介類・小魚
- 海藻類
- 豆類・野菜
- 牛乳・乳製品
- 肉類などなど

～ 運動療法 ～

● 適度な運動は血圧を下げる効果があります

ウォーキング 約1時間=約1万歩/日	水泳 約30分/日	体操 約1時間/日	ジョギング 約30分/日	サイクリング 約1時間/日
-----------------------	--------------	--------------	-----------------	------------------

● 運動の頻度は定期的に(できれば毎日)実施し、ややきついと感じる程度の有酸素運動を行うことで降圧効果が得られ高血圧症の改善が期待できるでしょう。



～ 予防のためには生活習慣を見直しましょう!! ～