

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

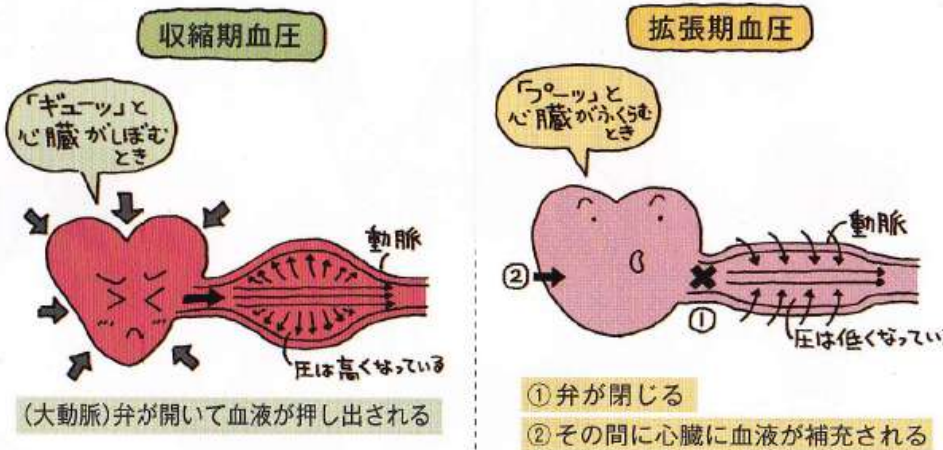
血圧について

病院や健康診断に行くと毎回血圧を測定しますよね。なんでそんなに血圧を気にするの?と感じたことはありませんか?今回はそんな血圧についての疑問を解決していきたいと思います。

①血圧とは?

心臓から送り出された血液が、動脈の血管の壁に与える圧力を「血圧」といいます。

心臓は拡張と収縮を繰り返すポンプのような働きをすることで、血液を全身に送り出しています。血液は動脈を通過して全身の細胞に酸素や栄養を運んだ後、静脈を通過して再び心臓に戻ってきます。



血圧は2つの値で表わします。
(例: 130 / 87 mmHg)

上の値が収縮期血圧

心臓が収縮して動脈に血液が送り出された時の血圧です。

下の値が拡張期血圧

心臓が拡張して静脈から血液を吸いこみ、動脈に血液が送り出されていない時の血圧です。

一般に、上の値が140以上または下の値が90以上になると「高血圧」と診断されます。

②高血圧はなぜいけないの?

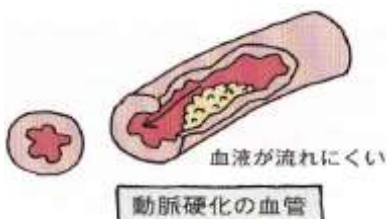
血液が血管の中を流れるときに血管の壁に正常よりも強い圧力がかかり、それが持続する状態を「高血圧」といいます。自覚症状はほとんどありません。

症状はないのになぜ治療しなければいけないのでしょうか。それは高血圧が続くと血管が硬く狭くなり、様々な病気が引き起こされてしまうからです。

高血圧の人の血管

- ・高血圧に耐えるために壁は厚くなる
- ・壁にコレステロールがたまる

↓
血液の通り道が狭くなる



動脈硬化で血液の流れる抵抗が増えると更に血圧が高くなります。そしてまた血圧が高くなると動脈硬化に...という悪循環が生まれます。



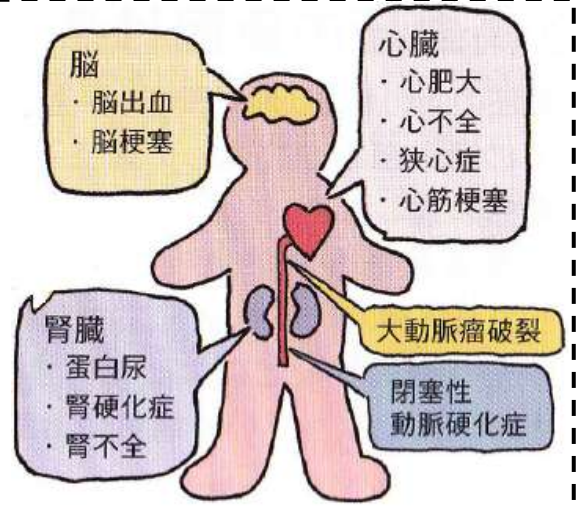
この悪循環を放っておくと…

血管が詰まり血液が流れにくくなると、細胞が酸素不足・栄養不足になります。脳の血管が詰まると脳梗塞、心臓の筋肉の血管が詰まると狭心症や心筋梗塞が起こります。

また詰まった血管が破裂して起こるのが脳出血や大動脈瘤破裂です。

血管が流れにくくなると心臓も頑張っ血液を流そうと壁が厚く硬くなってきます。これが心肥大、そして進行すると心不全になります。

腎臓も血流の低下により腎不全になります。



高血圧はこのように症状がないまま進行し、命を脅かすことから「サイレントキラー（沈黙の殺し屋）」といわれています。

これらの合併症を起こさないためにも、正常な血圧を維持することはとても大切です。

③血圧を測りましょう！

皆さんは自分の血圧がどのくらいか知っていますか？
血圧は年齢や体質、生活習慣などによって左右されます。
自分の血圧がわからない方は測ってみましょう。

チェックがたくさんあてはまるほど
高血圧になりやすく、要注意です！



高血圧になりやすいかチェック！

- 家族に高血圧の人がいる
- 濃い味付けの物が好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- あぶらっぽい食べ物が好き
- 運動をあまりしない
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う

高血圧の治療をしている方は、毎日血圧を測って血圧手帳に記録していくことも大切です。

血圧は1日の中でも変化します。毎日決まった時間に測るようにしましょう。

☆血圧の測り方☆

血圧計は上腕で測るタイプのものがより正確です。

腕帯が心臓の高さに来るように、タオルや枕などを使って調節しましょう。

測定におすすめな時間は朝と夜です。

血圧の正しい測り方



朝

- ◆起きてから1時間以内
- ◆トイレを済ませてから
- ◆1～2分座って安静にした後に測ります
- ※食事や薬をのむ前に測りましょう



夜

- ◆就寝前に
- ◆1～2分座って安静にしてから測ります

