

# 元気のひきだし

## 血圧を知ろう! ~高血圧と心臓の関係~

皆さんご自分の血圧って知っていますか?血圧は大事と聞いていると思いますが、そもそも血圧は何をみているのでしょうか?

血圧からわかることの1つに心臓のことがあります。**血圧は心臓の中の圧をあらわすものです。**心臓の中は120~140mmHgに保たれていることがほとんどです。心臓から一番近い位置(二の腕)で血圧を測定することで、心臓の中の圧を予想することができます。

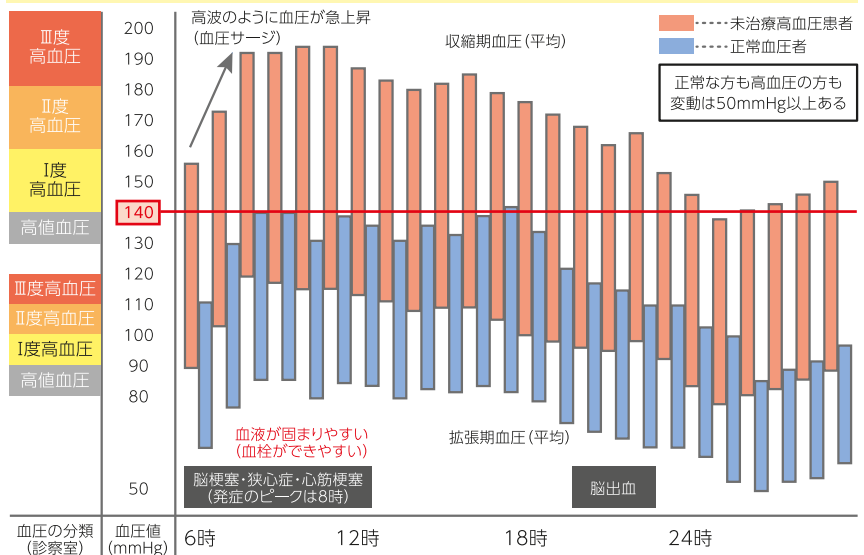


### 血圧は1回の測定ではわかりません。

食事・会話・歩行など日常動作の多くで血圧が変動します。排尿や排便だけでも変わりますし、気温や睡眠不足でも変わります。心臓は体の反応に応じて血圧を調整してくれているのです。右の図のように、正常な方でも少なくとも1日で5~10mmHgの変動があるとされています。



「測るたびに血圧は変わる。どれが本当かわからないので高くても気にしない」と言われますが…



常に変動している血圧を24時間見ると… 昼間より夜間に血圧が低下し、早期に再上昇します  
降圧薬治療の目的は、1日を通して血圧を正常の変動(低いレベルでの変動)にすることで、脳・心臓・腎臓を守ることです  
【出典】保健指導で高血圧パラドックスの解消へー保健指導現場の疑問に答えるー Millar-craig MW, et al : Lancet1 (8068), 795, 1978より、保健活動を考える自主的研究会改変

### 家庭血圧を測定してみましょう。

**家庭血圧とは、自宅で血圧を測定することです。**体温のように血圧も変動します。家庭血圧を測定することで、自分の体調管理につながります。家庭血圧が高い場合は、放置せず、医療機関での検査をおすすめします。

### 生活習慣で血圧を下げる効果もあります!

#### 運動

1日30分の有酸素運動は運動後22時間程度の降圧効果が続くと言われています。

#### 減塩

減塩が一番降圧効果が大きいと言われています。スパイスや出汁を利かせたり、減塩食品の利用もおすすめです。

#### 節酒

微量のアルコールは血圧低下の効果があると言われていますが、多量・毎日摂取は血圧を上げることがわかっています。

健康保険課では、無料で記録手帳の配布を行っています。ご希望の方はお気軽にご連絡ください。  
※数に限りがあります。



お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係  
☎966-1217