

# \* 小針の健康たより \* No28—① 2022. 7・8月

## 血圧のお話



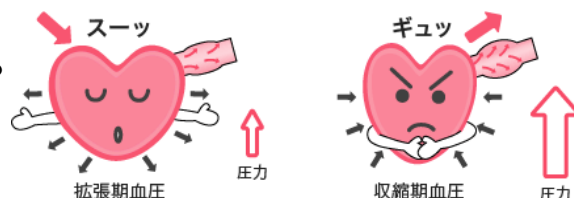
### そもそも血圧って何？

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の内壁を押す力(圧力)を指します。

いわゆる「**血圧が高い**」という状態は、**血液が流れる時に血管の壁を内側から押す力が強い**ということを意味します。

### 「上」の血圧って？

血液を送り出すときに心臓がギュッと収縮して、血管に強い圧力がかかっている状態の値。収縮期血圧。最高血圧とも言います。



### 「下」の血圧って？

次に送り出す血液をためこむために心臓が拡張している状態の値。拡張期血圧。最低血圧とも言います。

#### ※血圧を決定する主な要因

- 心拍出量…心臓が1回の拍動で全身に送り出す血液量
- 血管抵抗…血液が血管に流れ込む際の末梢血管の抵抗力
- 弾力性…血管のしなやかさ
- 粘度…血液の粘り具合

血圧は常に一定ではありません。血圧を測定する時間帯や季節により異なります。睡眠や食事、運動などの日常生活や、精神的ストレス、測定時の室温などにも左右されます。測定するたびに一喜一憂することはありません。

**決まった時間に同じ姿勢でリラックス**した状態で測り、

正確な血圧(1～数か月単位の血圧変動の幅)を把握することが大切です。

