

# <健康ひとくち講座> 血圧について知りましょう

## \*\* 血圧とは? \*\*

血圧とは、心臓が全身に血液を送り出すときに血管にかかる圧力のことです。

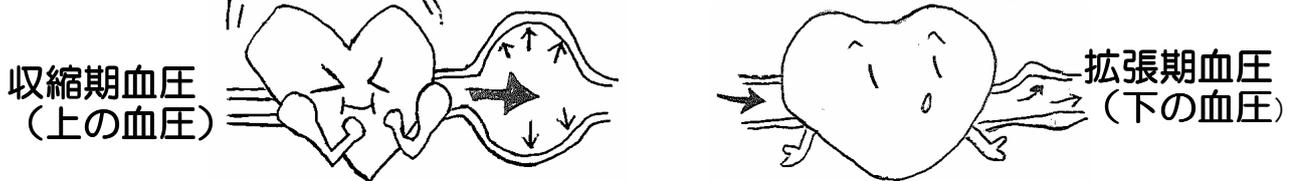
心臓が縮んで、  
血液を送り出すときの血圧を

「収縮期血圧」または  
「上の血圧」といいます。

心臓が元に戻り、  
血液をためている間の血圧を

「拡張期血圧」または  
「下の血圧」といいます。

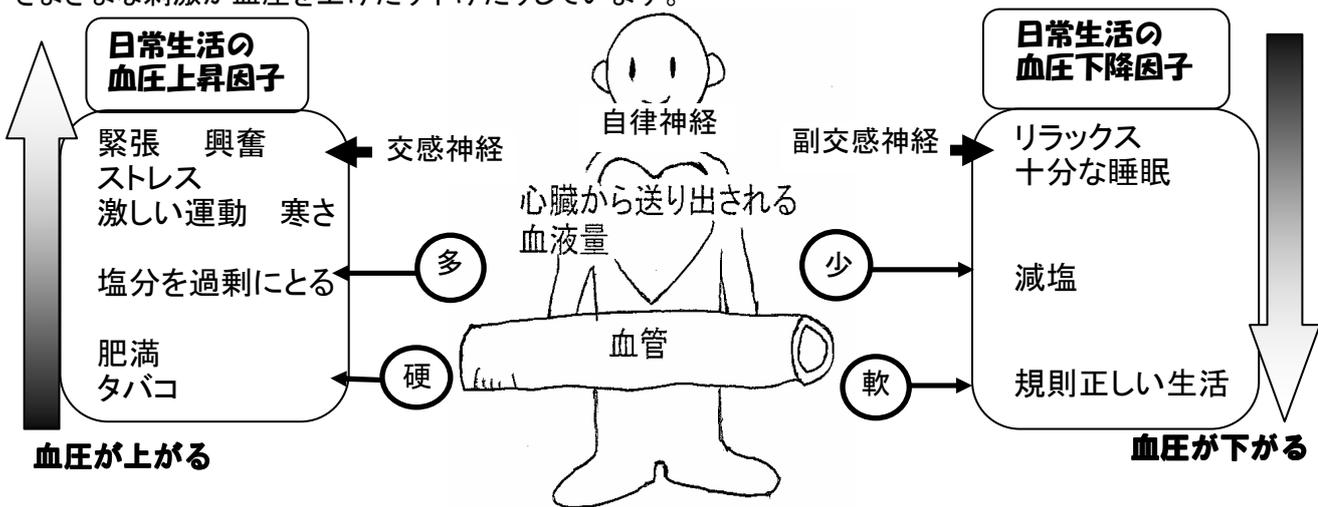
血圧は一日のうちで常に変動しています。  
早朝に血圧が急激に上がる人もいますので、**家庭で血圧をはかることが大切です。**



上の血圧が130mmHg未満かつ、下の血圧が85mmHg未満を正常血圧といいます。

## \*\* 血圧変動のメカニズム \*\*

血圧は一日のうちで変動しています。  
さまざまな刺激が血圧を上げたり下げたりしています。



## \*\* 高血圧の予防法 \*\*

日常生活で高血圧を予防することができます。出来ることから始めてみましょう！

<h3>食事</h3> <p><b>野菜をたっぷり食べましょう!</b></p> <p>減塩に心がけましょう。野菜に多く含まれるカリウムは、塩分を排出する働きがあります。</p>	<h3>運動</h3> <p>軽い運動は血圧を下げます。ウォーキング(散歩)がお勧めです。</p>	<h3>休養</h3> <p>趣味でリラックスを。 睡眠時は血圧が下がります。1日7~8時間寝るように心がけましょう。</p>	<h3>節酒・禁煙</h3> <p>ニコチンは抹消血管を収縮させ血圧をあげます。 週に2日は休肝日(お酒を飲まない日)を。お酒は1日1合まで。</p>
---	---	---	---