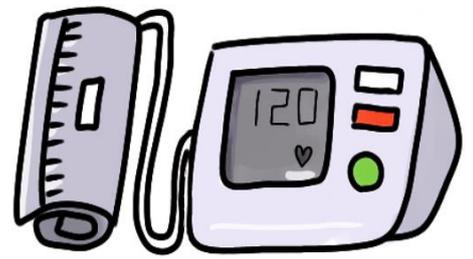


血圧のおはなし 前編



○高血圧とは？

～高血圧ってなに？～

血圧には最高(収縮期)血圧と、最低(拡張期)血圧があります。

高血圧とは全身に送り出す時の血液の圧力が高くなることを言います。最高(収縮期)血圧 **140mmHg** 以上、または最低(拡張期)血圧 **90mmHg** が「高血圧」と診断されます。

○血圧のしくみ

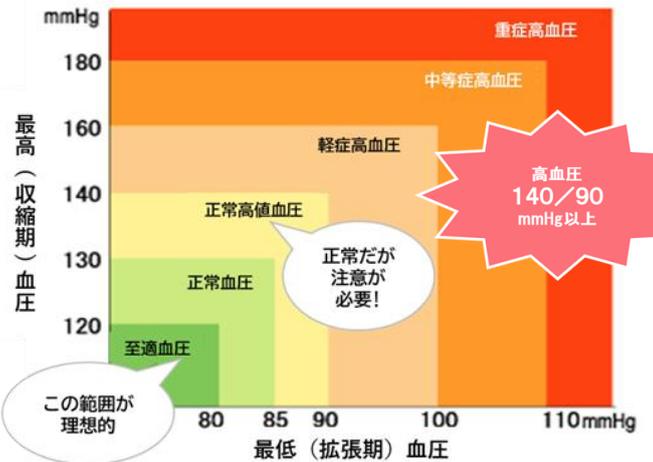
- ◎収縮期血圧
- ◎最高血圧
- ◎上の血圧



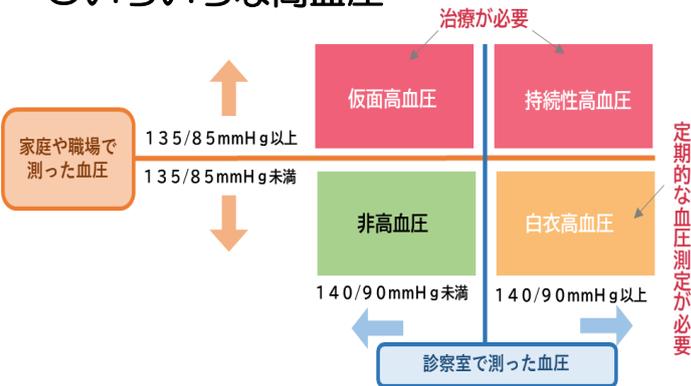
- ◎拡張期血圧
- ◎最低血圧
- ◎下の血圧



○高血圧の分類



○いろいろな高血圧



白衣高血圧とは？

家庭内血圧:正常血圧、医療機関で測ると高血圧



仮面高血圧とは？

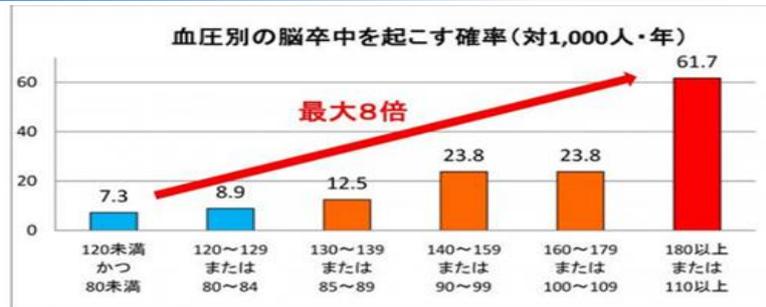
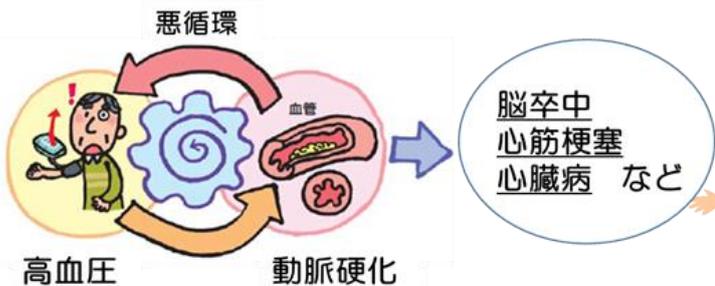
家庭内血圧は高いのに、医療機関で測ると正常血圧



引用：日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019 解説冊子 高血圧の話

○放置するとどうなるの？

血管に絶えず強い圧力が加わると血管が傷つき、弾力性がなくなり動脈硬化になります。進行すると血管が詰まったり(梗塞)破れたり(出血)します。



引用：日本臨床内科学会



血圧が高いほど脳卒中の発生率が高くなるのね！

まずは、血圧を測定して自分の血圧を知りましょう