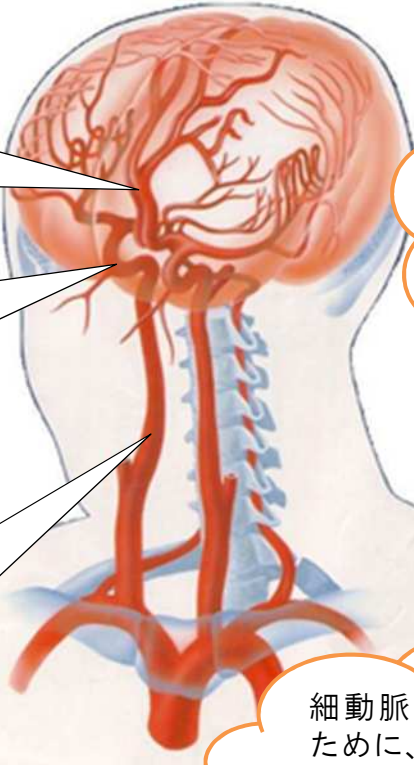


5月17日は世界高血圧デー

**脳出血と脳梗塞**に共通する最大の危険因子は**高血圧**です  
(やぶれる) (つまる)



血圧が高いと脳の中で何が起きているの??



脳の血管は、血液が直角に入っていく構造になっています (3mm→0.2mm)

圧が高いと脳全体に血液を送ることが難しくなるので細動脈で圧を調節して必要な血液を送っているんです。

でも圧が高いままだと細動脈が硬くなって、そのうち調節できなくなるんです。すると血管が破裂したり、詰まったりするんです。

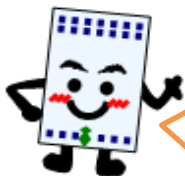
直角だと…車がスピードを上げれば、曲がれないのと同じで、高い圧で血液が流れると壁にぶつかって傷つけてしまうね。

太い血管と毛細血管の間で、細動脈が圧を調整してくれているんだね。

細動脈の調節力を守るために、早く血圧の値を改善しておいたほうがいいんだね。

参考：保健指導で高血圧パラドックスの解消へ，東京医学社

◇血管と内臓を守るため、自分の血圧を知って、高い場合は、医療機関へ受診しましょう。



**脳出血や脳梗塞を  
発症する前に  
高血圧を発見し、  
治療することが  
重要です。**

長野市保健所健康課  
ながの健やかプラン21  
推進市民の会  
電話 226-9961  
FAX 226-9982