

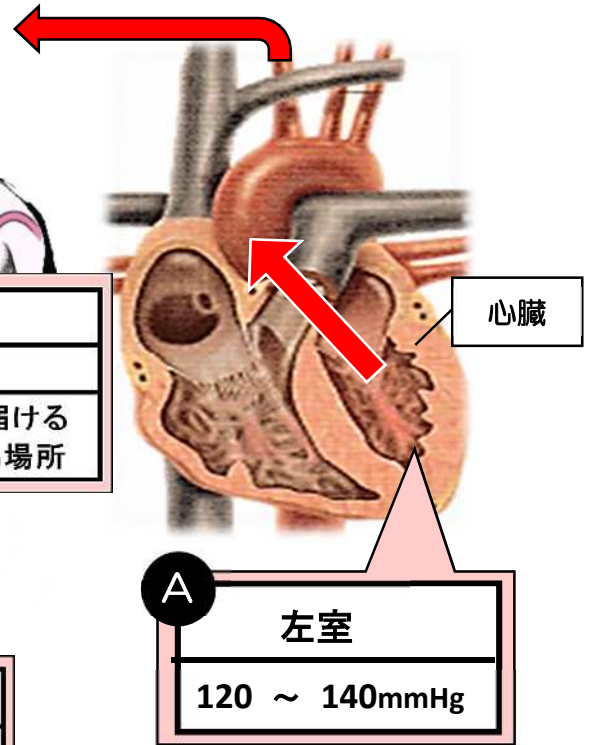
「下の血圧が高い」とは どういうことだろうか？

自分の血圧値を見てみよう

	上 (収縮期)	下 (拡張期)
高値血圧	130 mmHg 以上	80 mmHg 以上
あなたの血圧は？	mmHg	mmHg

(高血圧ガイドライン 2019)

< からだのイメージ図 >



下の血圧は一体なにを見ているの？

細動脈 を見えています

細動脈って何だろう？

- A** 心臓から 120 mm Hg の圧力で血液が送られます。
- B** 手の先などにある毛細血管は、とても細いです。
- C** 毛細血管が傷まないように、血圧を調節しているのが細動脈です。

C


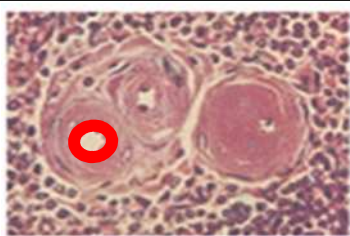
細動脈
35mmHg

毛細血管に血液を届けるために圧を調節する場所

B

毛細血管
15mmHg

細動脈は血管を伸び縮みさせることで血圧を調節します。それがうまくいかないと、下の血圧が上がります。

正常な細動脈 高血圧の細動脈

高血圧が続くと **血管** が
だんだん 固くなって細くなる

下の血圧のみ高い場合は、生活習慣の改善でよくなる可能性があります。

- (1) 肥満
- (2) 塩
- (3) アルコール
- (4) たばこ
- (5) ストレス



皆さまの健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！
お気軽にお問い合わせください。

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