



contents

高血圧の基礎知識

高血圧とは、血液によって血管（動脈）の壁に持続的に大きな圧力がかかっている状態をいいます。日本では、もともと患者数が多い生活習慣病で、推定患者数は約4300万人ともいわれています。

血圧が高くても自覚症状はほとんどないのが特徴で、放置していると、動脈の壁が傷ついて硬くなる「動脈硬化」が進行し、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわる深刻な病気の原因になります。

高血圧による重症化を防ぐため、病気についての理解を深めるとともに、自分の血圧を知り、生活習慣を改善して、血圧をコントロールできるよつ心がけましょう。

1 血圧は心臓が送り出した血液が
血管（動脈）の壁に与える圧力

P4

2 高血圧は心臓や動脈に負担がかかっている状態
医療機関での基準は140/90mmHg以上

P5

3 血圧を上げるのは加齢や交感神経への刺激、
生活習慣の乱れなど

P6

高血圧

HAND BOOK

あなたの血圧を記入しましょう

収縮期(最高)血圧

拡張期(最低)血圧

mmHg

mmHg

4 節酒・禁煙・ストレス解消を心がけて
血圧上昇を防ぐ

P22

3 食生活の見直しは「減塩」から!
ちよつとした心がけで塩分は減らせる

P20

2 「歩くだけ」で効果は盛りだくさん!
毎日30分以上をめざそう

P18

1 脳心血管病の発症を防ぐためにはじめよう!
高血圧対策

P16

高血圧の予防と対策

高血圧以外のリスクが重複している場合は、
たとえ軽度でも要注意!

P14

5 高血圧を放置していると動脈硬化が進行し、
突然、脳心血管病を発症する

P12

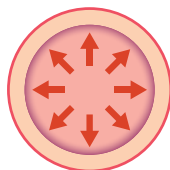
4 朝や夜、職場などにいるときだけ
血圧が上がる仮面高血圧

P10

血管（動脈）の壁に与える圧力

心臓はポンプのように血液を全身に送り出しています。

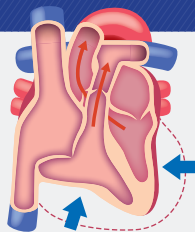
心臓が収縮したときに血液が動脈の壁に与えるのもっとも高い圧力を「収縮期血圧」、心臓が拡張したときに血液が動脈の壁に与えるのもっとも低い圧力を「拡張期血圧」といいます。



血圧＝

血液が動脈の壁に与える圧力

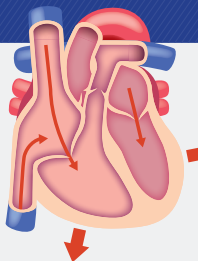
収縮期（最高）血圧



心臓が収縮し、血液がいきおいよく動脈に流れ込んだときの血圧。

収縮

拡張期（最低）血圧



心臓が拡張し、動脈にかかる圧力が下がったときの血圧。

拡張

血圧は心拍出量と末梢血管抵抗で決まる

「心拍出量」とは心臓が1分間に送り出す血液の量のことで、「末梢血管抵抗」とは全身に張り巡らされた皮膚に近い末梢血管（細い動脈）における血液の流れにくさをいいます。血圧はおもにこの2つで決まります。

たとえば…

- 激しい運動をするとたくさんの血液が必要になり、心拍出量が増えて、血圧が上がる。
- 急な寒さは、皮膚に近い細い動脈を収縮させ（末梢血管抵抗の増大）、血液が流れにくくなる。重要な臓器の温度を保とうとして太い動脈に血液が集まり、血圧が上がる。



血圧が上がる