

# 高血圧だより♡(第1回)

毎月17日は“減塩の日”！



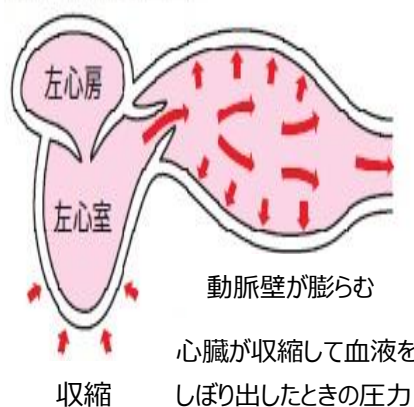
## はじめに

弘前市では2人に1人が高血圧と言われています。市では、市民のみなさまの健康を守るために高血圧対策を推進しているところです。

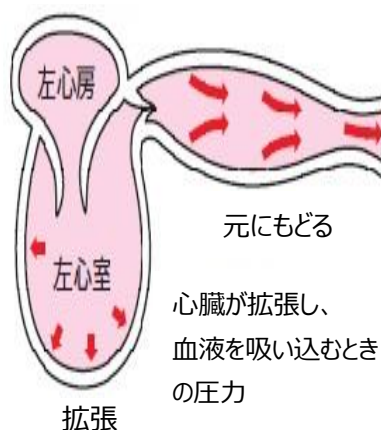
みなさまにも高血圧について知ってもらうため、「高血圧だより」を発行することといたしました。他人ごとではなく、自分の命を守るために、血圧について考える機会になればと思います。

## そもそも血圧って？

最高血圧(収縮期血圧)



最低血圧(拡張期血圧)



血圧とは、心臓が全身に血液を送り出す時や心臓に戻る時に血液が血管の壁を押す力のこと。

## 高血圧になると影響を受けやすい臓器はどこ？

脳

脳梗塞

生命の維持に必要な臓器ですが、「共通した弱点」があります。

あなたに忍び寄る  
サイレントキラー(高血圧)

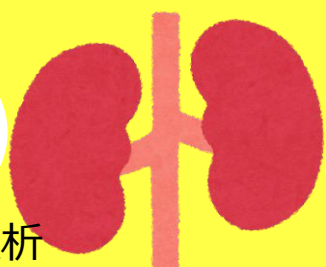


心

心筋梗塞

腎

人工透析



## あなたの血圧は？

最高血圧 (mmHg)	180～	Ⅲ度高血圧				
	160～179	Ⅱ度高血圧				
	140～159	Ⅰ度高血圧				
	130～139	高値血圧				
	120～129	正常高値血圧				
	～120	正常血圧				
		～80	80～89	90～99	100～109	110～
		最低血圧(mmHg)				

血圧は常に変動しています。  
測定値に一喜一憂しないようにしましょう。

家庭で測定した血圧が

135/85

mmHg以上

高血圧と診断されるかもしれません。

自分の血圧はどの段階ですか？

健診結果等から確認してみましょう。

もしかしたら高血圧かも？

## ミニ知識

きりんの血圧は何mmHg？

400mmHg

大切な脳に血液を送るためには、これだけの圧力が必要だよ。

## まとめ

大切な細胞に血液を送り出すために必要な血圧ですが、長い時間血管に強い圧力がかかり続けると、臓器に影響を及ぼし、様々な病気を引き起こします。高血圧はほとんど症状がないことからサイレントキラーとよばれています。まずは、自分の血圧を確認するところから始めましょう。

次回のテーマは、「影響を受ける臓器に共通した弱点とは？家庭で血圧測ってる？」です。