

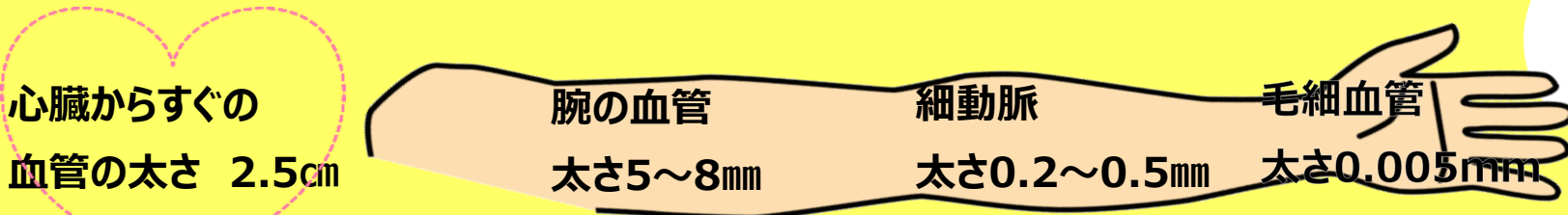


高血圧だより♡(第2回)

発行元：健康増進課／高血圧対策プロジェクトチーム（37-3750）

なぜ脳・心臓・腎臓は高血圧の影響を受けやすいのでしょうか？

★まずは一般的な血管の構造について～腕の血管をみてみましょう～



500円玉の大きさ



えんぴつの太さ



シャープの
芯より細い太さ



髪の毛の
10分の1の太さ

例えて
みると？



太い血管から枝分かれしながら徐々に細い血管となっていくため、血圧も徐々に下がっていきます。

CHECK!
ところが！
脳・心臓・腎臓の血管はどうなっているかという？

直径3～6mmの太い血管から急に穿通枝という0.1mm以下の細い血管に分岐します。

直径2.5cmの大動脈から直径2～3mmの冠動脈に分岐します。

直径3～5mmの弓状動脈から急に0.05mmの細い動脈に分岐します。

共通した弱点は「血管の構造」です。どの血管も太い血管から細い血管へ分岐する形になっており、太い血管にかかっている高い圧が細い血管にもかかってしまいます。そのため、生命の維持に必要な臓器ではありますが、ダメージを受けやすいのです。

約60分の1の太さに！

約10分の1の太さに！

約100分の1の太さに！

大切な
脳・心臓・腎臓を守るために！

正しい血圧を測ろう！血圧測定のコツ

1日2回(朝・夜)行います

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後
- ・朝食前
- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

手のひらは
上に向けて
リラックス

薄手のシャツ
1枚なら着た
ままでよい

カフ(腕帯)は
心臓と同じ高
さで測定

椅子に座って
1～2分安静
にしてから測定



CHECK!

血圧が気になる人は、家庭血圧を少なくとも5日間測定して、病院を受診しましょう。

まとめ

高血圧の影響を受けやすい臓器(脳・心臓・腎臓)には、共通した血管の構造があります。高血圧を予防することで、血管を守り、脳・心臓・腎臓を守ることに繋がります。みなさん血圧を測る習慣はありますか？腕に帯をまくだけで、簡単にわかるのが血圧です。家庭血圧を測る習慣をつけ、必要な方は病院を受診しましょう。

弘前市では、赤ちゃんから高齢者まで市民のいのちを守るために、高血圧対策を推進しています。

☆血圧記録手帳を配布しています。配布先：健康広場（ヒロコ3階）、保健センター（1階窓口）