



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～

心臓からすぐの
血管の太さ 2.5cm



500円玉の大きさ

腕の血管
太さ5~8mm



えんぴつの太さ

細動脈
太さ0.2~0.5mm



シャーペンの
芯より細い太さ

毛細血管
太さ0.005mm



髪の毛の
10分の1の太さ

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。

例えて
みると？

CHECK!

ところが！

脳・心臓・腎臓の
血管はどうなってい
るかというと？

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2~3
mm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。

約10分の1の太さに！

約100分の1の太さに！

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、
太い血管にかかる高い圧が
細い血管にもかかるてしまいます。
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。

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

正常血圧の基準値		高血圧の診断基準 (降圧治療の対象)	
家庭 で測 定	収縮期	拡張期	収縮期
	115未満	75未満	135以上
病院 で測 定	収縮期	拡張期	収縮期
	120未満	80未満	140以上
			90以上

<高血圧治療ガイドライン2019>

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（ヒロ口3階）、保健センター（1階窓口）