

健康診断結果が配布されました

医務室通信 NO2 富山県立大学医務室

健康診断の血圧値はどうでしたか？今回は血圧についてです。

血圧は血液が流れていくときに血管の壁を押す圧力のことです。上の血圧(収縮期血圧)は心臓が収縮して全身に血液を送り出されたときの血圧です。血管壁には最も強い圧力がかかります。下の血圧(拡張期血圧)は心臓が拡張して血液が戻ってくるときの血圧です。血管壁への圧力は最も弱くなります。



血圧は変動します。血圧は一定したものではありません。朝、昼でも変動し精神的なストレスなどでも値が、20~30は上がります。定期的に血圧を測定し、異常を感じた場合は、自分で判断せず医師に相談して下さい。

どうして血圧が高いとイロイロ言われるの？



食塩の摂りすぎが原因と聞くけど？

痩せるように言われたけど？

運動不足も関係するの？

○高血圧は自覚症状がほとんどありません。でもそのままにしておくと、**脳卒中や狭心症などの病気**を起こすことに繋がります。

●高血圧の予防には減塩が大切なことは、もう常識ですね。人間の体には体内の塩分濃度を一定に保つ働きがあります。食塩を摂りすぎると塩分濃度を調整するために、体内の水分も増えるので、血液量が増加、血管に圧力がかかり血圧が上がります。特に日本人は「食塩感受性」が高く、食塩を摂ると血圧が上がしやすい人が多いことがわかっています。

食塩の摂取は1日7~8g。うどんやラーメン1杯に約5gの食塩が含まれています。汁やスープを半分残せば、1~2gの減塩ができます。料理は薄味にしたりして若い時から、気をつけていきましょう。

○肥満は内臓脂肪の脂肪細胞が、さまざまな物質を分泌して、血圧を調節する自律神経やホルモンの働きを乱します。そのために、血管が収縮したり、塩分が体内に溜まったりして、血圧が上がるようになります。

●運動は、余分な塩分を腎臓から排泄するのを助けます。運動不足は血圧を上げる要因になります。

