

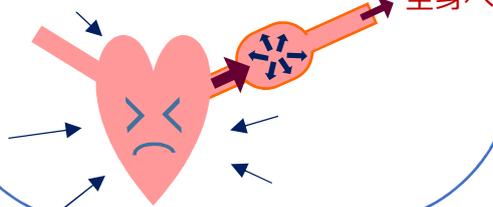
# 血圧について知ろう！

## 血圧ってなに？

心臓から全身へ送り出された血液が、血管の壁を押すときの圧力のことをいいます。  
収縮期血圧、拡張期血圧の2種類があります。

### 収縮期血圧 (最高血圧)

心臓が収縮して、血液を送るときに血管壁にかかる圧力



### 拡張期血圧 (最低血圧)

心臓が拡張して、全身から心臓に血液が戻るときに血管壁にかかる圧力

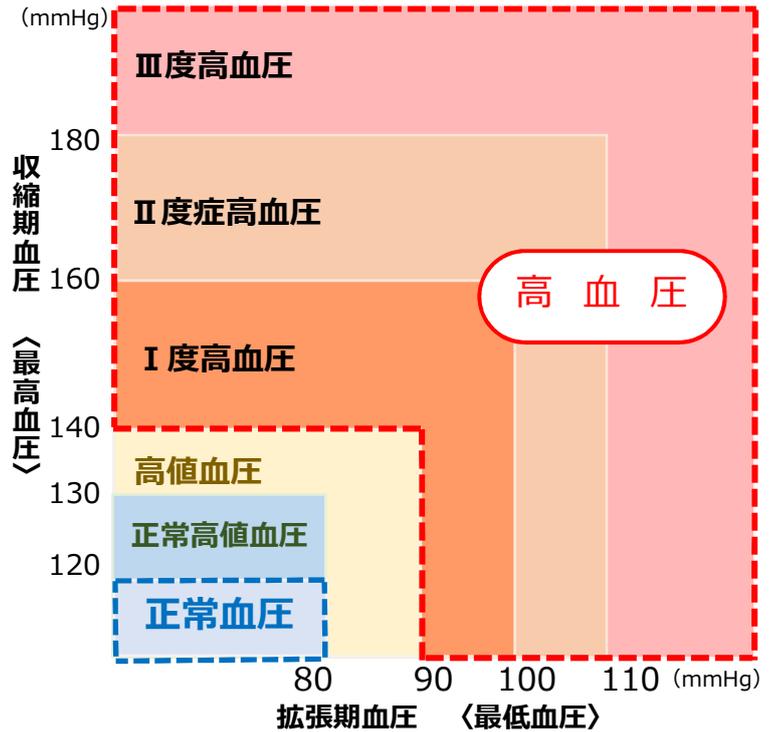


## 自分の血圧を確認しよう！

高血圧には、自覚症状がほとんどありません。普段から、血圧を測定し、自分の値を確認しておきましょう。

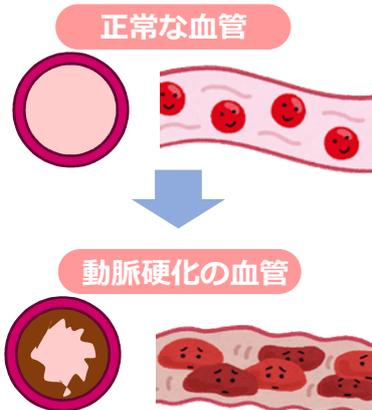
### ●成人における血圧値の分類

(高血圧治療ガイドライン2019より)



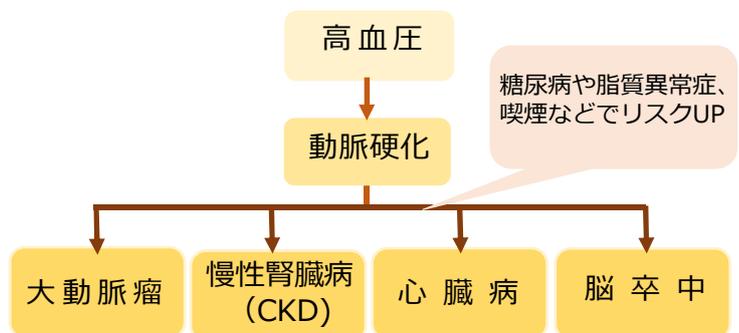
## 血圧が高いとなぜいけない？

高血圧になると心臓に大きな負担がかかり、血管は血液の強い圧力により傷みはじめ、動脈硬化（血管障害）を起こします。



## 高血圧から起こりやすい合併症

高血圧による合併症は、様々な要因と関連して徐々に進行します。



血圧をあげる要因の中には、加齢による血管の老化や遺伝的要因など、避けることが困難なものもあります。しかし、健康習慣を心掛けることで高血圧を予防することもできます。