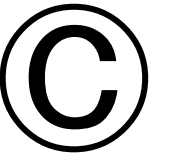


「下の血圧が高い」とは ということか

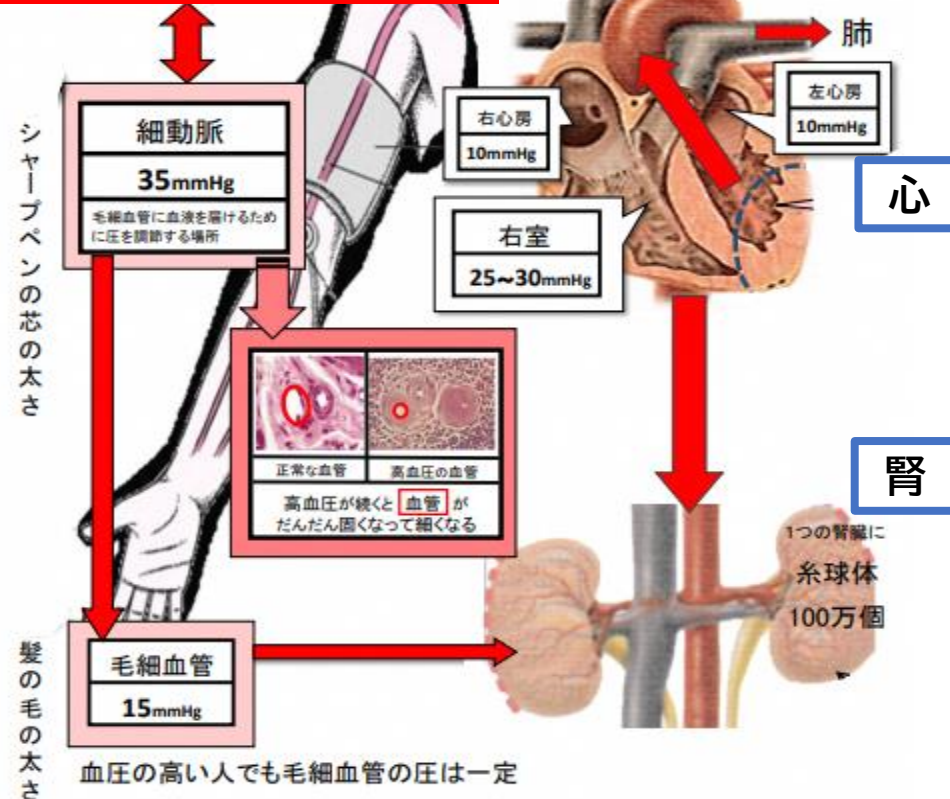
2021.8.19現在



A 自分の血圧値をみてみよう

上（収縮期）	下（拡張期）
mmHg	mmHg
高血圧	診察室 家庭 健診時 どこでも
Ⅲ度 180以上 Ⅱ度 160以上 Ⅰ度 140以上	85 mmHg 未満が正常

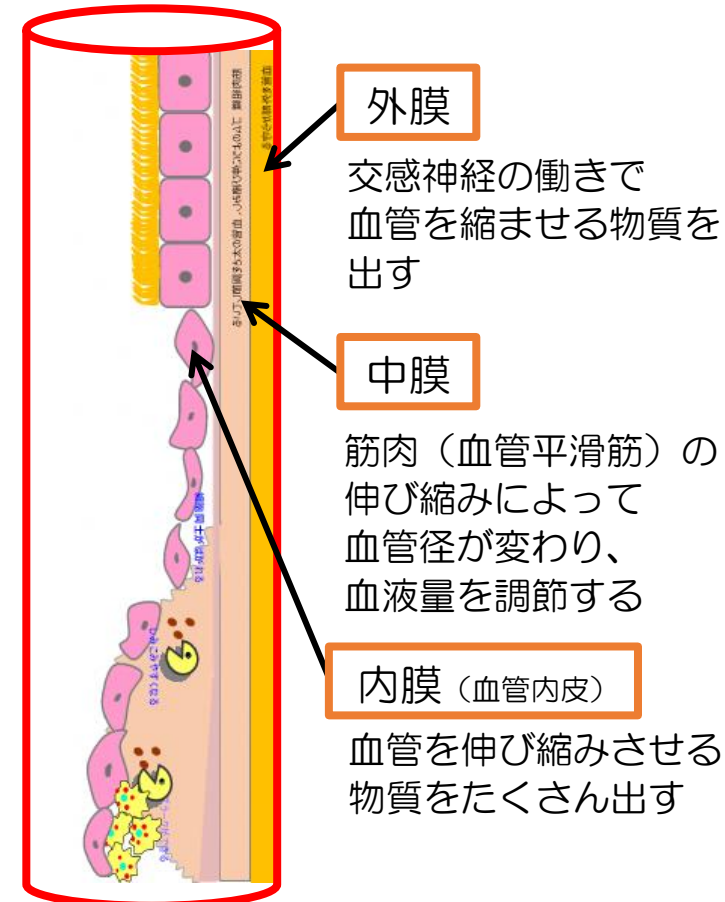
- 最初に下の血圧が上がり始める
- 若い時に下の血圧が高いと、ほぼ間違いなく壮年以降に上の血圧が高くなっていく



下の血圧だけ高い場合は
生活習慣の改善が先

B 細動脈の特徴をみてみよう

(1) 細動脈の構造



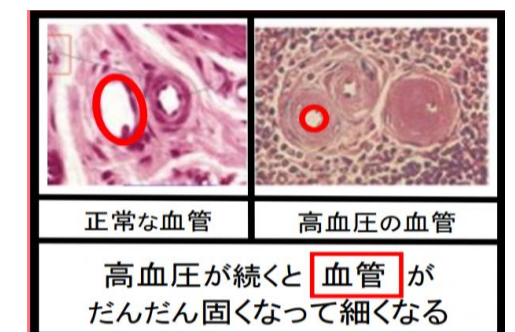
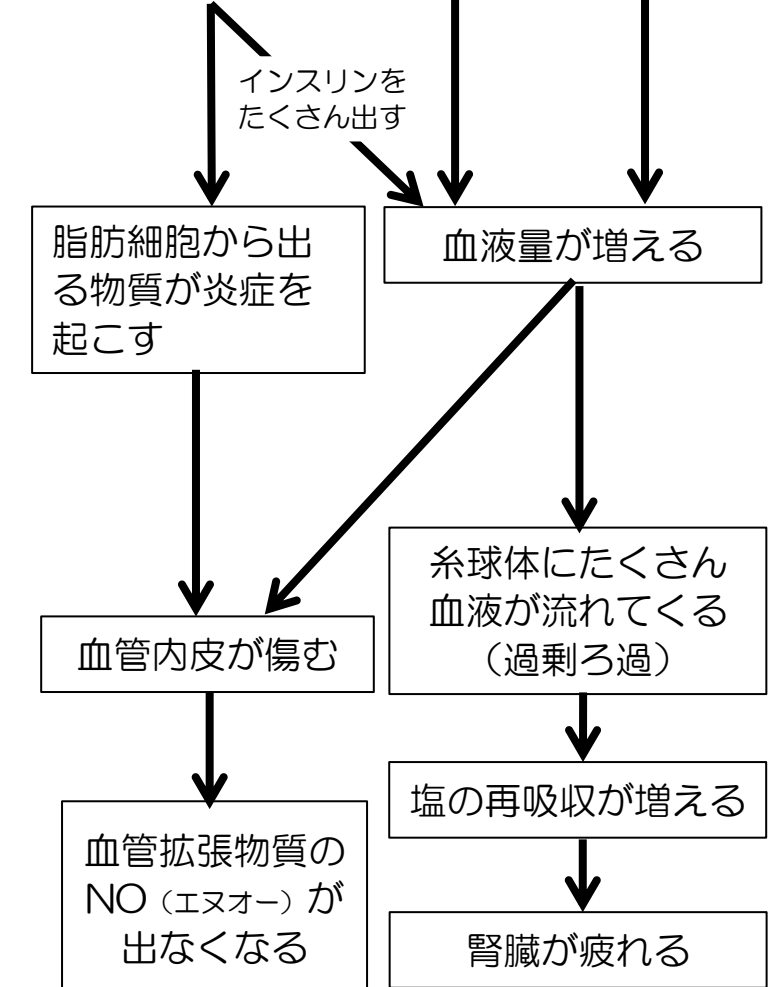
(2) 細動脈の役割

血圧は心身の状況や環境によって常に変動しているが、多くの臓器はその影響をほとんど受けないようになっている

平滑筋が発達した細動脈が、自律神経やホルモンなどによって収縮したり拡張したりして調節している

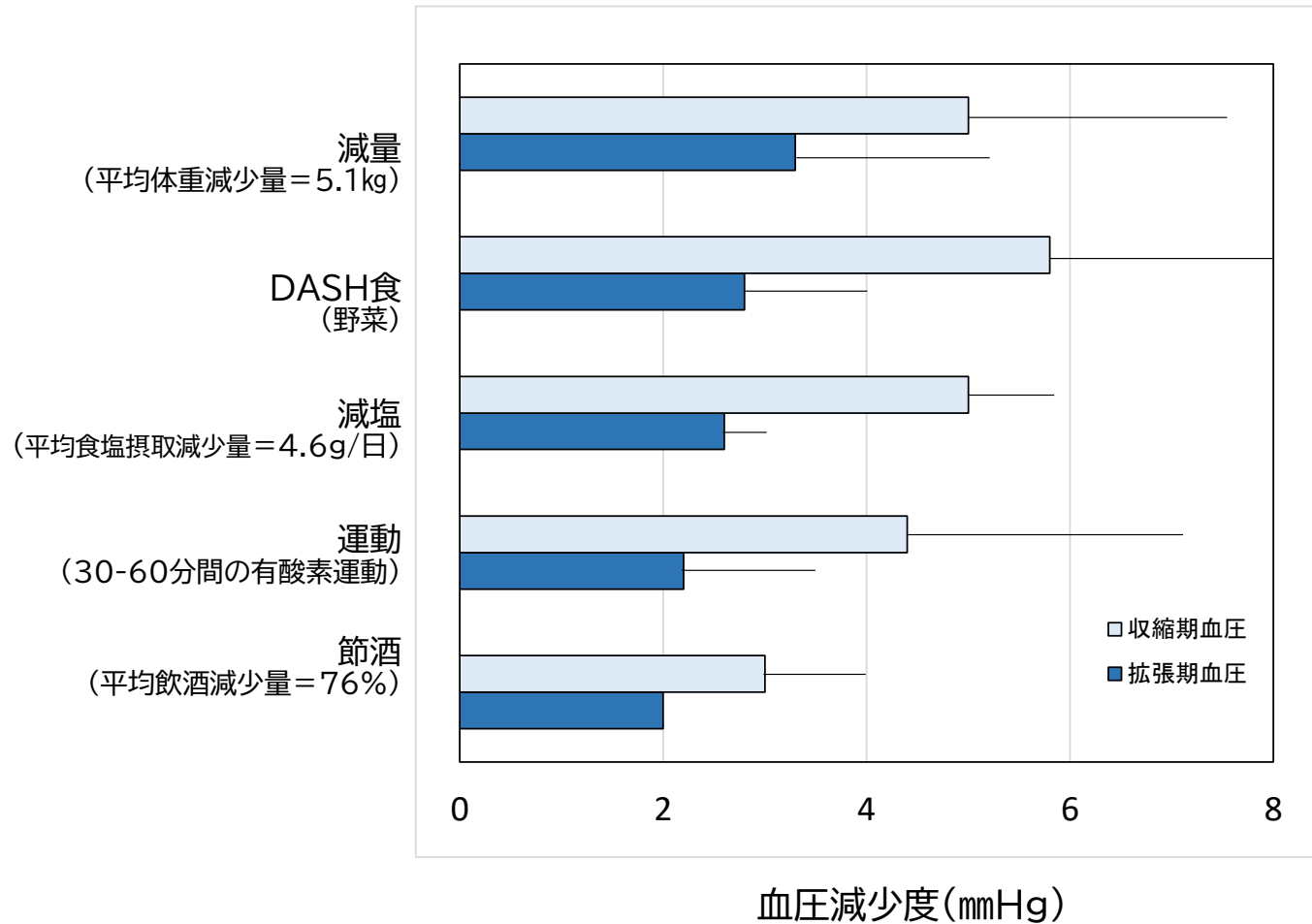
C 生活習慣の改善って？

- ①肥満
- ②塩
- ③アルコール



- ④たばこ
- ⑤ストレス

生活習慣修正による降圧の程度



目標
BMI25未満 (4~5kgの減量でも有意な降圧)
・野菜、果物を積極的に摂取 ・コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
食塩6g/日未満
毎日30分以上中等度の強さの有酸素運動
エタノールで 男性20~30ml/日以下 女性10~20ml/日以下