



健康豆知識 ～血圧について～

今回は血圧についてご紹介します。

血圧が低いとどうなるか？高いとどうなるか？

血圧を測ることで自分の体の状態を知ることができます。また、血圧の高い状態が続く高血圧だと動脈硬化などの病気を引き起こす可能性があります。ですので日常的に測る習慣をつけ、早期発見や早期治療に繋げていくことが大切です。

血圧とは？

血圧とは、心臓から送りだされた血液が血管の内壁を押す力のことをいいます。血圧を決める主な要因として、心臓が1回の拍動で全身に送り出す血液量(心拍出量)や、血管のしなやかさ(弾力性)のほか、血液が血管に流れ込む際の末梢血管の抵抗力(血管抵抗)、血液の粘度などが挙げられます。また、食塩の摂取量も血圧に大きく影響しており、過剰摂取が血圧上昇と関連が深いことは広く知られています。

血圧が高い状態

血管の壁は本来弾力性があるのですが、高血圧のような強い圧力がかかった状態だと次第に血管が傷つき、厚く、硬い状態になります。これが高血圧による「動脈硬化」で心筋梗塞や脳梗塞、大動脈瘤の原因になるとされています。

また、心臓は高い血圧に打ち勝つために、心臓肥大が起こり心不全になる可能性もあると言われています。

血圧が低い状態

WHOの診断基準として、収縮期血圧100以下、拡張期血圧60以下を低血圧としています。

低血圧の主な症状としてはめまいや頭痛、動悸や不整脈などがあり、

また、低血圧の人は栄養バランスが悪くなりがちです。一回の量は多くなくてもいいので3食しっかり食べるようにしましょう。

塩分をとりすぎると？

食塩を取りすぎで血圧の高い状態が続くと血管や心臓に負担がかかり、動脈硬化や心臓肥大が続きます。

その結果、脳卒中や心筋梗塞、心不全、不整脈、動脈瘤、腎不全など多くの循環器病が起こることになります。また、最近の研究では食塩が血圧とは別に心臓や血管にも悪影響を及ぼすことがわかってきました。

食塩の取りすぎによる悪影響

血圧上昇	腎結石	骨粗鬆症	
心肥大	動脈硬化	心不全	心筋梗塞
胃がん	脳卒中	腎不全	



高血圧を予防するのにおすすめの運動

おすすめの運動としては、ウォーキングやジョギング・水中運動や自転車・その他レクリエーションスポーツなどの有酸素運動。

また、運動頻度は定期的に(できれば毎日)、30分以上の運動を目標としましょう。10分以上の運動であれば合計として一日30分以上としても良いです。

運動強度としては「ややきつい」と感じる程度にしましょう。また、運動習慣がない方は急に体を動かすと身体に与える負担が大きいため、まずは掃除・洗車・子供と遊ぶ・自転車で買い物に行くなど、日常生活の中で活動量を増やしてみるのも良いです。食事習慣は栄養バランスに気を付け、BMIが25より高いかたは25未満を目指していきましょう。

参考資料

厚生労働省 e-ヘルスネット

オムロン血圧ラボ

国立循環器病研究センター(循環器病あれこれ)

発行元 医療法人社団和風会:メディカルフィットネスセンタープラム