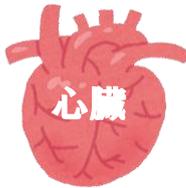


高血圧



血圧とは

心臓から送り出される血液量(心拍出量)と、血管の硬さ(血管抵抗)が関連する。上腕動脈領域の血圧測定をもって全身の血圧値とする。



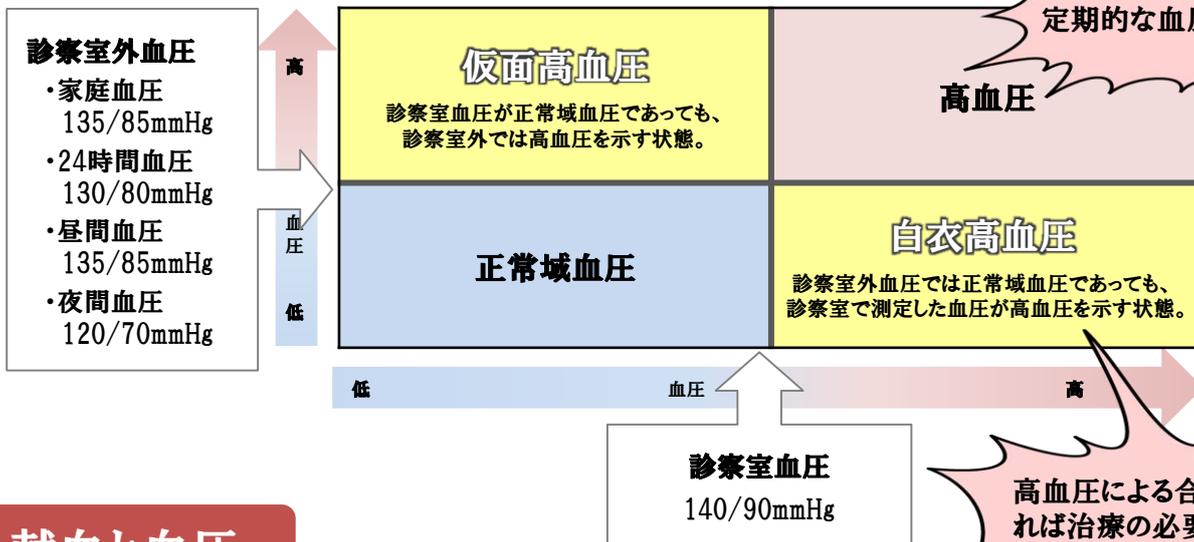
収縮期血圧: 心臓が収縮したとき、血液が大動脈に送り出され、血管にかかる圧力。

拡張期血圧: 大動脈弁が閉じた後の大動脈の内圧。

全身の臓器

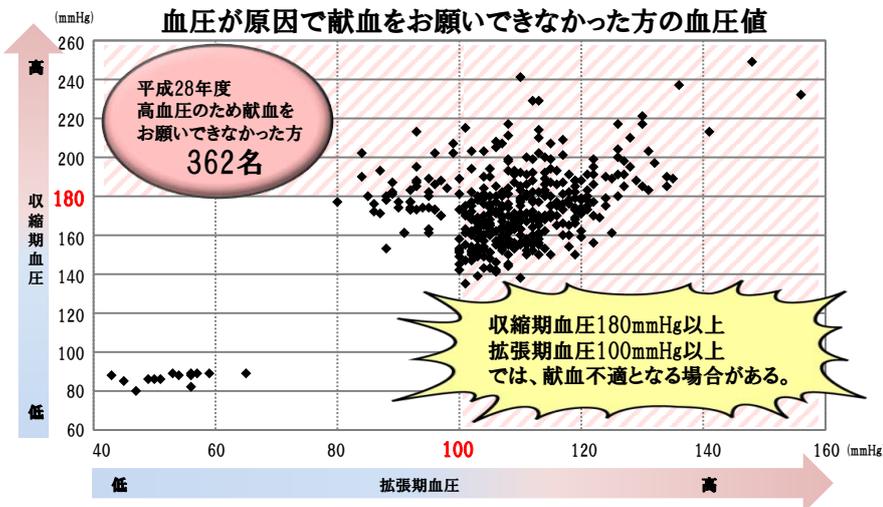


降圧薬による治療が必要！
定期的な血圧測定を。



高血圧による合併症がなければ治療の必要性は低い。年1~2回程度の経過観察。

献血と血圧



予防・改善

- ① 減塩
- ② 食物
- ③ 減量
BMI 25未満
※BMI = $\frac{\text{体重(kg)}}{(\text{身長(m)})^2}$
- ④ 運動
毎日30分以上
(有酸素運動を中心に)
- ⑤ 節酒
- ⑥ 禁煙