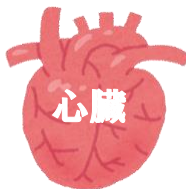


# 高血圧



## 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。



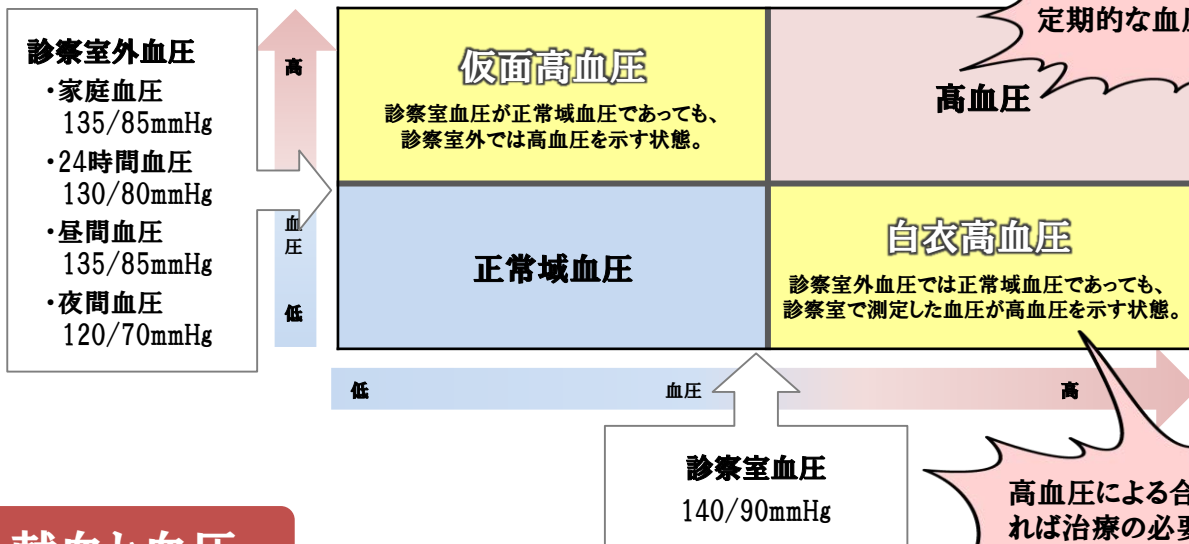
**収縮期血圧:** 心臓が収縮したとき、血液が大動脈に送り出され、血管にかかる圧力。

**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

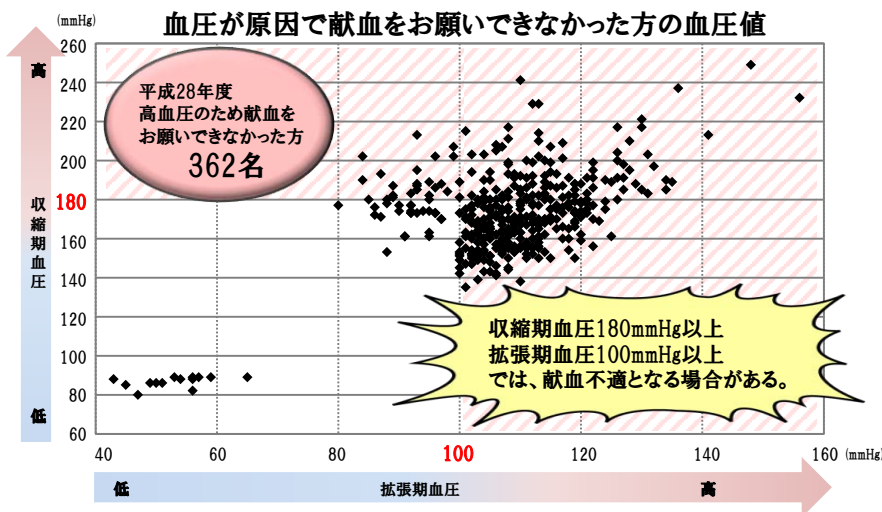


降圧薬による治療が必要！  
定期的な血圧測定を。



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

編集:佐々木 綾 監修:中居賢司 参考:日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」

岩手県赤十字血液センター

<https://www.bs.jrc.or.jp/th/iwate/>