

<血圧>

医者にかかると毎度のように？計り、ちまたの会話で

「血圧が高くて塩分ひかえてるんだ」

「フラフラするんだけど低血圧かな」の血圧って、なに？

{血液が血管壁におよぼす圧力 ふつうは動脈の血圧をさす} です。

心臓というポンプがギュッギュッと血液を血管というホースに送り出す。

血液を水に例えると水をだしたときのホースにかかる水圧が血圧。

その圧力が強いのが高血圧、よわいのが低血圧です。

高血圧は放っておくと命にかかわる病気になるおそれがあります。

低血圧はだるさ、疲れや暑さ寒さに弱い、立ちくらみなど生活に

支障がでることもあります。

血圧はクスリや生活習慣でコントロールすることができます。

血圧に不安があれば医療機関に相談しましょう。

(正常血圧)

1 3 0 / 8 5 mmHg未満 ところで2種類の数字の意味は？

赤字の1 3 0は収縮期血圧で心臓がギュッと縮んだときの圧力。

青字の8 5は拡張期血圧で心臓がゆるんだときの圧力です。

(高血圧) 1 4 0 / 9 0 mmHg以上

(低血圧) 1 0 0 / 6 0 mmHg以下

* 上記の例は医療機関で測る「外来血圧」で

自分で測る「家庭血圧」より1 0 ~ 2 0 mmHg高くなることが多い。