



## 血圧とは

### 血圧

心臓から流れる血液が血管の壁を押し出す時の圧力

### 収縮期血圧（上の血圧）

心臓が収縮して血液を押し出すときの力

### 拡張期血圧（下の血圧）

拡張して血液の流れが緩やかなのときの力

### 血圧値

心臓から押し出される血液量（心拍出量）と血管の収縮の程度やしなやかさ（血管抵抗）で決まります。

血圧には、血管の柔軟性が大きく影響します。その柔軟性は加齢や不適切な生活習慣により失われてしまいます。

また、血圧は緊張や不安などのストレス、季節による影響を受けやすく、一日の中でも変動します。



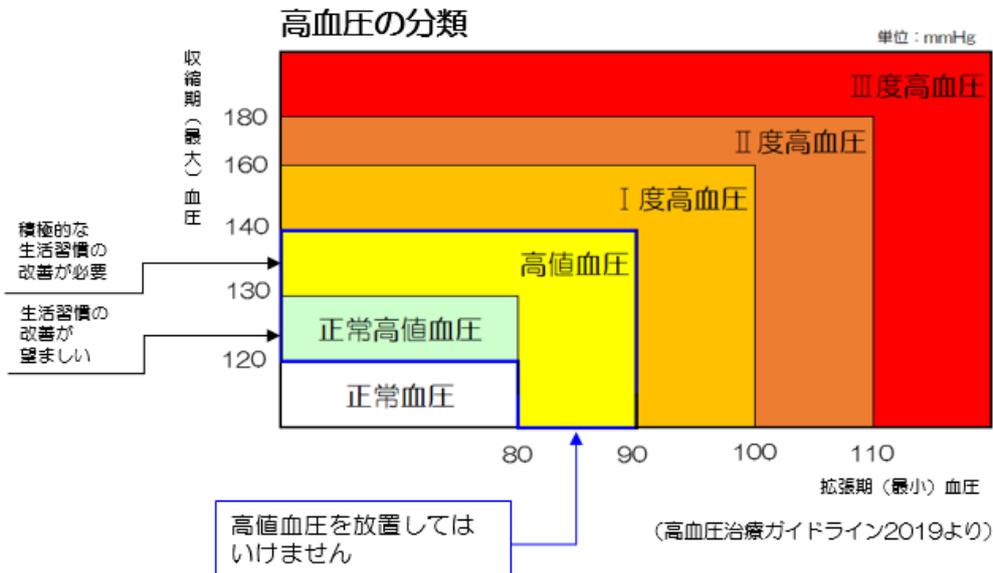
## 血圧が高いと、なぜよくないのでしょうか

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、動脈が傷みやすくなります。自覚症状がほとんどなく、放置してしまいがちですが、長い間放置していると、脳卒中や心疾患、腎臓病などの重大な病気を引き起こしてしまうリスクが高まります。



## 血圧の診断基準は

血圧について2019年4月にガイドラインが改訂され「血圧の分類」について変更が行われました。



日本では①診察室血圧、②家庭血圧を用い、次のように分類しています。

正常血圧の基準値		
	収縮期	拡張期
診察室	120 未満	80 未満
家庭	115 未満	75 未満

高血圧の診断基準		
	収縮期	拡張期
診察室	140 以上	90 以上
家庭	135 以上	85 以上
降圧治療の対象		