

いろいろ知りたい高血圧 ⑤ 血圧の『圧』ってどんな圧力？

血圧は、高くなるほど脳卒中や心臓病、腎障害などの合併症を引き起こす可能性が高くなります。そもそも、血圧とはどのような圧なのでしょうか。また、血圧の単位を表す「mmHg」とは、どのような意味なのでしょう。



「血圧」は血液が血管の壁を押し出す力

心臓はポンプのように収縮と拡張を繰り返して、血液を体内へ送り出しています(図)。



心臓から送り出された血液が血管の壁を押し出す力が「血圧」です。

- ・収縮期血圧(心臓が血液を送り出す圧) = 血圧は最も高くなる
- ・拡張期血圧(心臓に血液が戻る時の圧) = 血圧は最も低くなる

血液は、心臓を出て、動脈を通して全身に酸素や栄養分を運び、静脈を通して老廃物などを回収し、再び心臓に戻ってきます。(図)

「血圧」はどのくらいの圧力？

- ・血圧の単位はmmHg(ミリメートル・エイチ・ジー、またはミリ水銀)、Hgは水銀を示す記号。
- ・血圧160mmHgは「水銀を160mm押し上げる力」で血管を押している状態。
- ・血液は水銀より軽いので、水銀160mmは血液を約2mまで吹き上げる力に相当。
- ・脈拍数が1分間70回位の場合、心臓の収縮は1日約10万回。
- ・血圧160mmHgの人の血管は血液を2m吹き上げる圧力を1日10万回受けている。

以上のように、高い圧力にあまりに長くさらされ続けると、やがて血管は傷つき壊れていきます。それが動脈硬化なのです。



血圧は、心臓から送り出される血液の量(心拍出量)と、血管の硬さ(血管抵抗)で決まります。

※心拍出量も血管抵抗も大きくなれば血圧は上がり、いずれかが小さくなれば、血圧は下がるという関係です。



福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
 健康診査・健康増進室 室長 橋本 重厚先生の寄稿を広野町で編集しました。

げんキッズのご案内

「げんキッズ」は、同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士で情報交換をする場です。保健師による育児相談なども行っています。就園前のお子さんを対象に、以下の日程で開催していますので、お気軽にお出でください。

※必ず保護者同伴をお願いします。

開催日	開催時間	内容
9月13日(火)	午前10時~11時30分 会場:保健センター	お月見の工作(おやつと歯ブラシを持参してください)
9月27日(火)	午前10時~11時30分 会場:児童館	外遊び(児童館集合、帽子、水分を持参してください)

- ・子育ての悩みなどを話せる仲間がほしい。
- ・子どもの身長・体重を測る機会がほしい。
- ・子ども同士で遊ぶ場所がほしい。

なかよしランドのご案内

毎週、月・水・金の午前中は、親子などの遊びの場として、保健センターの健康増進ホールが利用できます。

申し込みの必要はありませんので、気軽にお越しください。

☆開放日:月・水・金曜日

(ただし、9/16、19、21、10/7、10 は除く)

☆時間:午前9時から12時まで

☆場所:保健センター(健康増進ホール)

☆対象:就学前の乳幼児とその保護者

☆内容:お話ししたり、遊んだり自由に過ごしてください。おもちゃや絵本はお貸しします。



げんキッズ:7月保育所でのプール遊び

内部被ばく検査のご案内

保健センターでは内部被ばく検査を実施しています。

曜日	月・水・木・金曜日	火曜日	第2・4土曜日
受付時間	午前9時~11時30分 午後1時~5時	午後1時~6時30分	午前9時~正午
事前予約	不要		要
その他	事業などの都合で実施できない日があります。詳しくは下表のスケジュールをご確認ください。		前々日(木曜日)までに保健センターへお申し込みください。

・幼児(1歳~就学前)の検査も可能です。事前に保健センターにご連絡ください。

<9月スケジュール(○の日が検査可能日です)>

月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
○		○	○	○	要予約
12	13	14	15	16	17
○		○	○	午後のみ ○	
19	20	21	22	23	24
	○	午後のみ ○		午前のみ ○	
26	27	28	29	30	10/1
○	午後のみ ○	○	○	○	
10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8
○	午後のみ ○	○	○		要予約