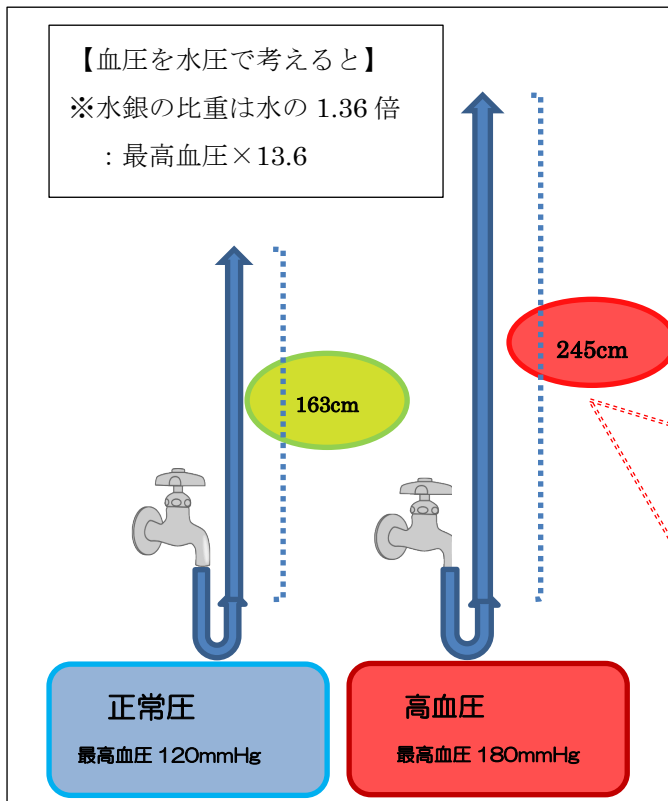


# ひみつ 血圧の秘密

病院や健診機関で『血圧が高いですね』と言われても、自覚症状がなければ、そのまま放置する方がほとんど!?  
そして、ある日突然・・・という事も聞きます。

この、高血圧を、例えば『水圧』に例えたとしたら・・・



血圧は腕の血管にあたる血液の圧を  
水銀圧になおした数値です。

心臓が血液を送り出すために縮んだ時は、  
腕の血管(太さ5~8mm)では、  
水を、**2m45cm**もの高さまで  
押し上げるための圧力が  
血管の内膜にかかっています。  
心臓が拍動する度に  
血管が傷ついているのです。

「普段は正常なんだよ」という方も多いです。

白衣高血圧? 仮面高血圧? 夜間高血圧???

上のイラストの様に、心臓が拍動する度に、圧力がかかり、血管が傷ついています。  
血圧が高くなっている状態=例えば、この圧力(水道の圧)、手で感じたらどうでしょうか?

自覚症状がなくても、一度でも「血圧、ちょっと高いですね」と言われたことがあるあなた。

暫く、普段のリラックスした状態での**家庭血圧**測定をしてみましょう。

同じ時間帯に、同じ状態で測定し、記録してください。

その記録を持って、受診し、医師に相談しましょう。

**血管が切れてからでは、後悔先に立たずです!**

成田記念病院 健康管理センター

保健指導室

☎0532-31-2167 fax 0532-31-3816

E-mail shidou@meiyokai.or.jp