



血圧って何？

血圧とは心臓から流れる血液が血管を押す圧力のことです。

「よく血圧の上とか下とかっていうけど、どういう意味なんだろう……？」

と疑問に思っている方も多いのではないのでしょうか。

「上の血圧」とは「最高血圧」ともいい、心臓が縮み勢いよく血液が流れ出し、
て血圧が最も高くなったときの値のことです。

一方、「下の血圧」は「最低血圧」ともいい、心臓が広がって血流が緩やかになり
り血圧が最も低くなったときの値です。

高血圧の基準が厳しくなりました *

| 分類 | 診察室血圧 | | 家庭血圧 | |
|-----------------|---------|----------------|---------|--------------|
| | 最高血圧 | 最低血圧 | 最高血圧 | 最低血圧 |
| 正常血圧 | <120 | かつ <80 | <115 | かつ <75 |
| 正常高血圧 | 120-129 | かつ <80 | 115-124 | かつ <75 |
| 高値血圧 | 130-139 | かつ/または 90-99 | 125/134 | かつ/または 85-89 |
| 1度高血圧 | 140-159 | かつ/または 90-99 | 135-144 | かつ/または 85-89 |
| 2度高血圧 | 160-179 | かつ/または 100-109 | 145-159 | かつ/または 90-99 |
| 3度高血圧 | ≥ 180 | かつ/または ≥ 110 | ≥ 160 | かつ/または ≥ 100 |
| (孤立性) 収縮期高血圧 | ≥ 140 | かつ < 90 | ≥ 135 | かつ < 85 |

*高血圧ガイドライン 2019 より

正常血圧はどのくらい？

「最高血圧が 120mmHg 未満かつ最低血圧が 80mmHg 未満」であれば正常の範囲内の血圧値といえます。

本態性高血圧の原因

- ・塩分の摂りすぎ
- ・遺伝
- ・加齢
- ・過剰な飲酒
- ・精神的なストレス・緊張
- ・寒さ、気候の変化
- ・運動不足・肥満
- ・喫煙
- ・野菜・海藻・果物不足(ビタミンやミネラル不足)



高血圧の予防

高血圧を予防、改善する運動としては全身を使う有酸素運動が適しています。
普段の生活の中で可能な散歩やウォーキング、ストレッチなどを無理のない範囲で行うと良いでしょう。

他には

- ・深呼吸やゆったいとした腹式呼吸をする。
- ・良質な睡眠をとる。
- ・急激な温度変化を減らす。
- ・便秘を整えて、排便時に力まない。



血圧計の選び方

血圧計は指先、手首、上腕ではかるタイプのものがあります。
血圧計は上腕部で測るタイプを選びましょう。