



冬の高〇〇にはご注意を！



忘年会・クリスマス・新年会と外食の増える冬は、体型への影響が出やすい時期ですね。体重は毎日チェックしているという方も多いと思いますが、**血圧は毎日**はかっていますか？

実は、血圧はとてもデリケート。たとえば、朝と午後の違う時間帯に測るだけで数値は異なるし、くしゃみや咳をただけで、グンと上がることもあるんです。

しかも、冬は血圧が上がるシーズン！いつもより数値に気をつける必要があります。



なぜ健康のために血圧を測ることが必要なのでしょうか？
今回は、健康維持に欠かせない血圧の仕組みについてご紹介します♪

そもそも血圧ってなに？



A) 血圧とは「**血管にかかる圧力**」のことです。

心臓から体のすみすみまで血液を送り届けるために、心臓が血液を押し出し、そのポンプの力で押し

出された血液が発生している力を血圧と言います。

心臓は、収縮と拡張を繰り返すポンプのような働きを

することで、血液を送り出しています。心臓が収縮

した時には、血液が大動脈に送り出され、血管に高い圧力がかかります。これが**収縮期血圧（最高血圧）**です。

反対に、血液を送り出した後に心臓が拡張して、肺などから血液を吸い込みます。このときに血圧は最も低くなり、これを**拡張期血圧（最低血圧）**と言います。

心臓の動きと血圧の関係

血液を送り出す

血液を吸い込む



収縮期血圧（最大血圧）

拡張期血圧（最小血圧）

冬に血圧が高くなるのはなぜ？

A) 血圧は心臓・血液など様々な要因で変化しますが、血圧の決定要因の1つに、**末梢血管の抵抗**があります。

冬は寒いために、**熱が外部へ逃げるのを阻止しようとして、血管が収縮して細くなります。**すると、血管の断面積が小さくなり、**血液を送るために大きな力（血圧）が必要**となるんです。春に健康診断で問題がなかった場合でも、冬は想定より高くなっている可能性もあります。

また、忘年会や新年会で食べ過ぎて摂取塩分や脂肪量が多くなることによって血圧が上がります。それにより、**心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高ま**ります。

血圧を測る仕組み

腕をギュッとと圧迫して、シューッと空気が抜ける動きでどうやって血圧を測っているの？

A) 具体的には、以下のような仕組みで変化する振動の変化点からはかれています。



○最高血圧より大きな圧力がかかっていると、血管はつぶれた状態で血流は阻害されます。カフ（腕に巻くバンド）に伝わる振動は微小です

○最高血圧を下回ると血流が再開し、動脈は心拍と同期して容積（つぶれ具合）が変動し、カフ内に振動が生じます

○カフの圧力を下げていくと、最低血圧近くでは容積の変動は小さくなり、振動も最小となります。

ちなみに家庭ではかる場合の成人の高血圧の判定基準は、**最高血圧 135mmHg・最低血圧 85mmHg** 以上です。高血圧予防のために、家庭でも毎日血圧を測ることをオススメします。

① **信頼できる血圧計を選択しよう**・・・上腕部にカフを巻くタイプのものがおすすめ

② **朝と晩に測定しよう**・・・朝の測定→起床後 1 時間以内・朝食前・服薬前

夜の測定→就寝直前

③ **体の力を抜いてリラックス**・・・トイレを我慢しているときや、出かける直前のあわただしい時間等には血圧は上昇する。1~2 分椅子に座ってリラックスしてから測定を

④ **座って測定**・・・血圧は「心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測した値」が基準



血圧の正しい測定方法