

平塚市「自分のからだに関心を持とうプロジェクト」

血圧クイズ No. 7



監修：平塚市医師会

作成協力：第一生命保険株式会社平塚支社（平塚市包括連携協定締結企業）

今週は血圧を測りましたか？

血圧クイズ第7弾です！

血圧クイズのバックナンバーは、こちら
平塚市保健センターでも配布しています。



Q1: 医療機関では、上の血圧はどれくらい高くなったら
高血圧と診断されるの？

1. 130mmHg以上
2. 140mmHg以上
3. 150mmHg以上



痩せているが、40代から
血圧が高くなってきたCさん
甘い物よりも辛い物が好き！

Q2: 医療機関では、下の血圧は、どれくらい高くなったら
高血圧と診断されるの？

1. 90mmHg以上
2. 95mmHg以上
3. 99mmHg以上

答えは裏面を
ご覧ください

健康診断などで、「血圧が高めです」と言われたことはありませんか？

血圧は、生活習慣の影響を強く受けます。

血圧を管理することは、血管を守ることに繋がります。

健康寿命を延ばすためにも、**家庭で血圧を測りましょう！**

また**年に1回は健康診断を受けましょう。**

平塚市では、健康相談を行っていますので、お気軽にご利用ください。

【お申込み・お問合せ】8:30～17:00（土日祝日を除く）

TEL: 0463-55-2111 平塚市保健センター（健康課）

～ 血圧 豆 知 識 ～

血圧クイズQ1 答え・・・2 (140mmHg以上)

血圧クイズQ2 答え・・・1 (90mmHg以上)

診察室血圧(診察室で測定した血圧)では、
上の血圧が140mmHg以上または下の血圧が90mmHg以上、
あるいはこれらの両方を満たす場合に高血圧と診断されます。



血圧って心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押す
ときの圧力のことですよね？血圧の値はどうやって決まるんで
すか？



血圧の値は、心臓から押し出される血液量、血管の収縮の程
度やしなやかさによって決まります。

高血圧をそのままにしておくと、**動脈硬化が進行して脳卒中や
心臓病、腎臓病など重大な病気になる危険性が高まります。**

高血圧は、日本で患者数が最も多い病気で、**4300万人**の
患者さんがいると推計され、その中で適切に血圧がコントロール
されているのは、わずか**1200万人**程度と考えられています。

あなたの血圧の値が次の表のどれかに当てはまる場合は、
かかりつけ医に相談しましょう！



世界保健機構(WHO)・日本高血圧学会の分類(診察室血圧)

	分類	収縮期血圧 (上の血圧)		拡張期血圧 (下の血圧)
高血圧	I 度	140～159	かつ/または	90～99
	II 度	160～179	かつ/または	100～109
	III 度	180以上	かつ/または	110以上