

平塚市「自分のからだに関心を持とうプロジェクト」

血压クイズ No. 8



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)

今週は血压を測りましたか？

血压クイズ第8弾です！

血压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: 高血圧は、自覚症状があるの？



1. どんなに血压が高くても自覚症状はない
2. 血压が上がると自覚症状はある

お酒好きだが、そろそろ血压が気になっている50代Dさん
健康のために運動を始めようか迷っている

Q2: 狭心症の主な原因は動脈硬化だと聞いたけれど、狭心症は、心臓の血管がどれくらい狭くなると症状が出るの？

1. 血管が10%くらい狭くなったら
2. 血管が50%くらい狭くなったら
3. 血管が75%くらい狭くなったら

答えは裏面を
ご覧ください

健康診断などで、「血压が高めです」と言われたことはありませんか？

血压は、生活習慣の影響を強く受けます。

血压を管理することは、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、**家庭で血压を測りましょう！**

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 (血圧が上がりすぎると自覚症状はある)

高血圧は、自覚症状が出にくいと言われていますが、高血圧になると脳を流れる血液量が増え、血管外に押し出される体液も増加することで、脳に浮腫が生じるため、頭痛、嘔吐、視力の低下(眼底の浮腫、出血)、意識障害などが起こることがあります。

血圧が上昇すると、毛細血管の圧力を保つために細い動脈(細動脈)が収縮して毛細血管に流れ込む血液量を減少させていますが、細動脈の収縮が持続した場合、だんだん血管の壁が厚くなり、動脈硬化が進みます。それが原因で脳卒中や心筋梗塞などが起こった時に、初めて重篤な症状が出ます。

高血圧は放置せず、病院に相談しましょう。

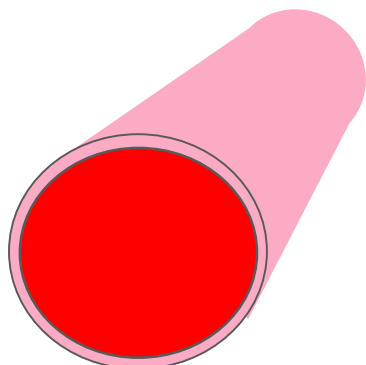
血圧クイズQ2 答え・・・3 (血管が75%くらい狭くなったら)

狭心症とは、心臓の表面を取り巻く冠状動脈が狭くなることで、一時的に心臓の筋肉に十分な酸素や栄養が届かなくなる病気です。

狭心症が発生すると、胸の痛みや胸をしめつけられるような圧迫感が出ます。冠状動脈が75%くらい狭くなると、身体を動かした時に狭心症が発生します。さらに、90%程度にまで狭くなると、安静にしている時にも心臓の痛みが出ます。

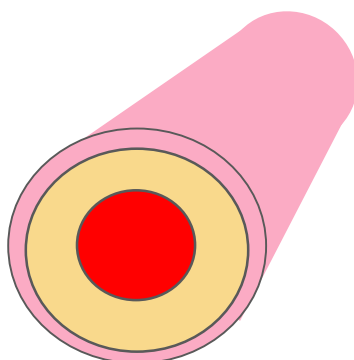
※ 狭心症は、その他の原因で発症する場合があります。

心臓の冠状動脈が狭くなるイメージ

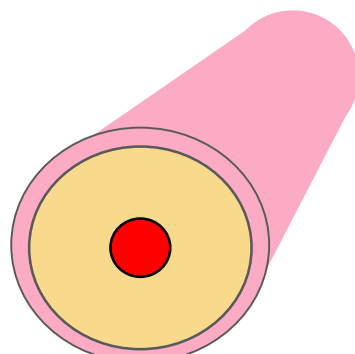


正常な血管

(血管の太さ3～4mm)



50%狭い血管



75%狭い血管

えーっ！こんなに悪化してからじゃないと症状が出ないなんてビックリ！高血圧は放っておいたら大変だね！

