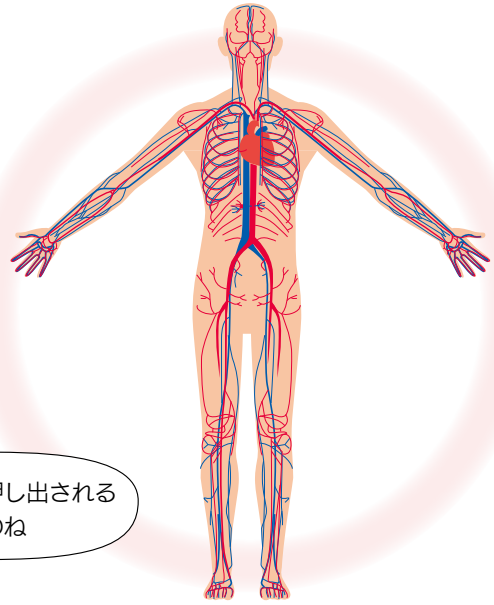


食生活や運動不足、加齢などで高血圧が気になっている方も多いのではないのでしょうか。実際に治療中の方や今年の健康診断で初めて高血圧を指摘されたという方もいらっしゃるかもしれません。健康に関する話題には、必ず出てくる「血圧」ですが、皆さま血圧ってどんなものかご存知ですか？



## そもそも血圧ってなに？

私たちの体に流れている血液は、生きていく上で欠かせない酸素や栄養素を全身に届ける役割を担っています。心臓がポンプのように収縮と弛緩を繰り返し、血管に圧力をかけることで、動脈を介して全身の組織に規則正しく血液を届けているのです。血圧とは心臓から送り出された血流が血管の内壁を押し出す力（圧力）を指します。血圧を決定する主な要因として、心臓が1回の拍動で全身に送り出す血液量（心拍出量）や血管のしなやかさ（弾力性）のほか、血液が血管に流れ込む際の末梢血管の抵抗力（血管抵抗）、血液の粘稠度などが挙げられます。



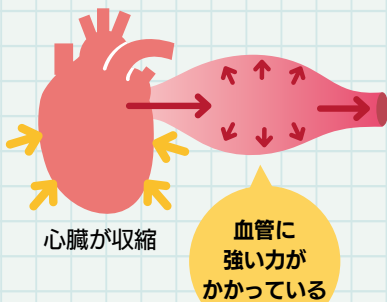
血圧は血液が押し出される  
ときの圧力なのね



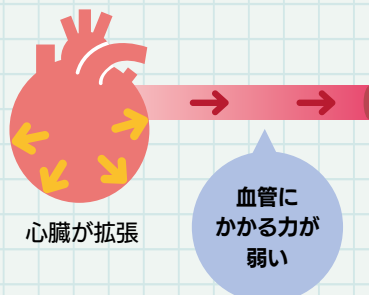
## 血圧数値の「上」と「下」とは？

血圧の「上」と「下」とは、最高血圧、最低血圧のこと。最高血圧は、血液を送り出すときに心臓が収縮して、血管に強い圧力がかかっている状態の値。収縮期血圧とも呼ばれています。一方、最低血圧とは、次に送り出す血液をためこむために心臓が拡張しているときの値で、拡張期血圧ともいいます。

### 最高血圧（収縮期血圧）



### 最低血圧（拡張期血圧）



心臓が縮んだときに  
血圧が上がるんだね

