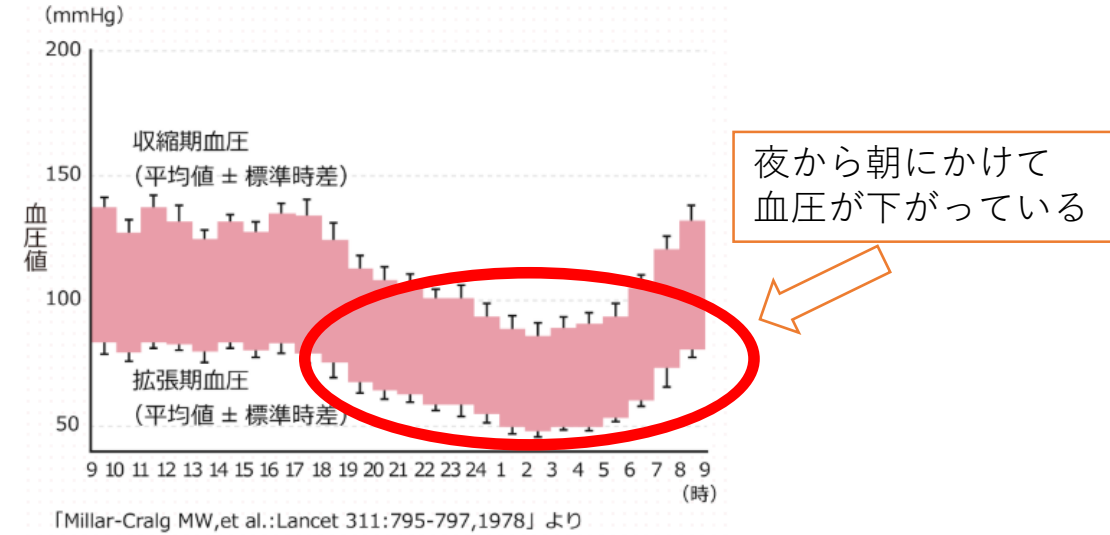


血圧の意味 ～血圧を知って自分を知ろう～

血圧って一定なの??

朝と夜は低い傾向があります。しかし朝と夜に血圧が高い。下がらない「仮面高血圧」というものがあります。

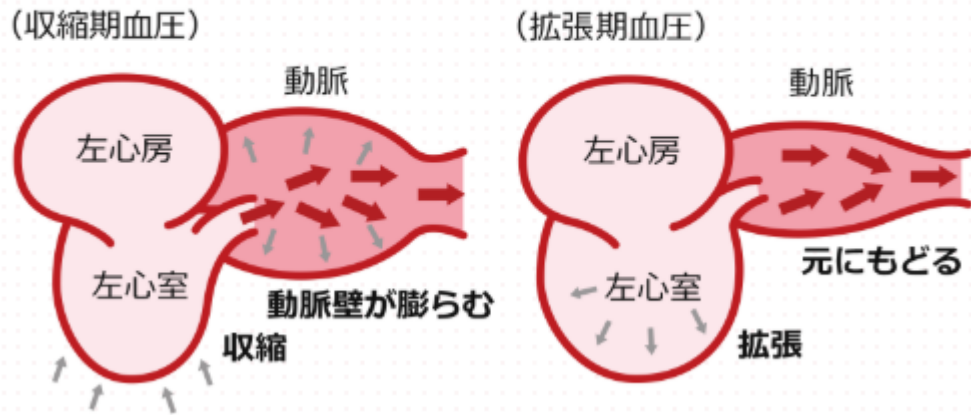


血圧とは・・・

心臓から拍出された血液が血管壁を押し広げることによって生じる圧力

上・高い方：心臓が収縮したとき（収縮期血圧）
下・低い方：心臓に拡張したとき（拡張期血圧）

【図：収縮期血圧と拡張期血圧】



仮面高血圧とは??

診察室では正常な血圧なのに、朝や夜に血圧が上がる病気。仮面高血圧の方は正常な人と比べて約4倍脳心血管疾患リスクが上がる

診察室 外血圧	家庭血圧 135/85mmHg	仮面高血圧	高血圧
	24時間血圧 130/80mmHg		
	昼間血圧 135/85mmHg	正常域血圧	白衣高血圧
	夜間血圧 120/70mmHg		

POINT:自宅でも血圧を測り、自分をもっと知ろう^o^