ヘルスライフNEWS夏号

夏号のテーマは
『血圧（最高血圧・最低血圧）について』

2023年　7月
総務部　総務課
作成：野田、武田

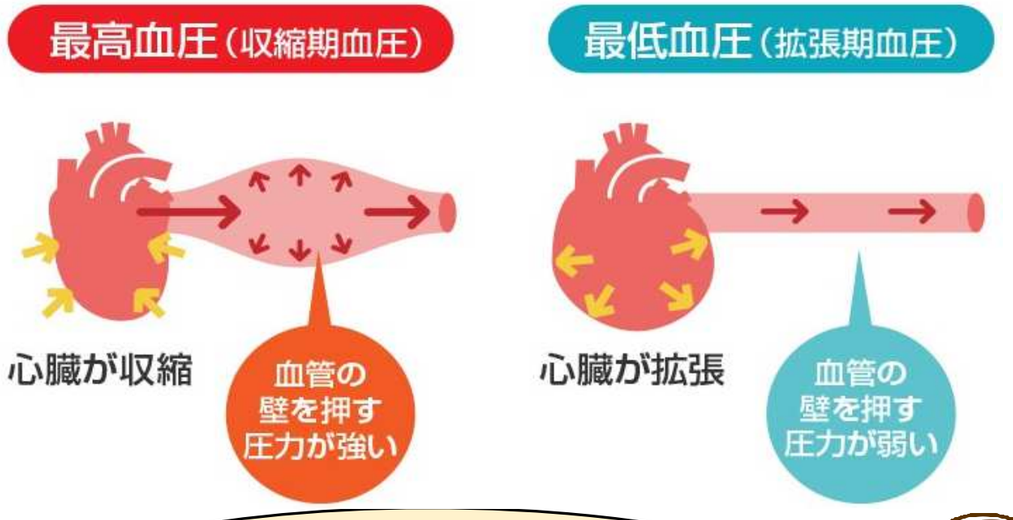
検診４項目（肥満、血圧、血中脂質、糖代謝）の数値を改善するために、夏号では血圧（最高血圧・最低血圧）を取り上げます！

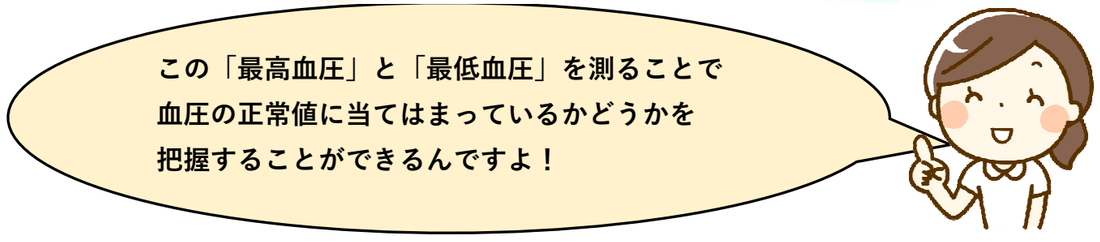
●血圧とは？

血圧とは、心臓から送り出される血液が全身へと流れていく際、動脈の内側にかかる圧力のことです。血圧は心臓に近い血管ほど高く、手足などの末梢血管にいくほど低くなります。血圧測定を行うときは、上腕部の血圧を測定します。

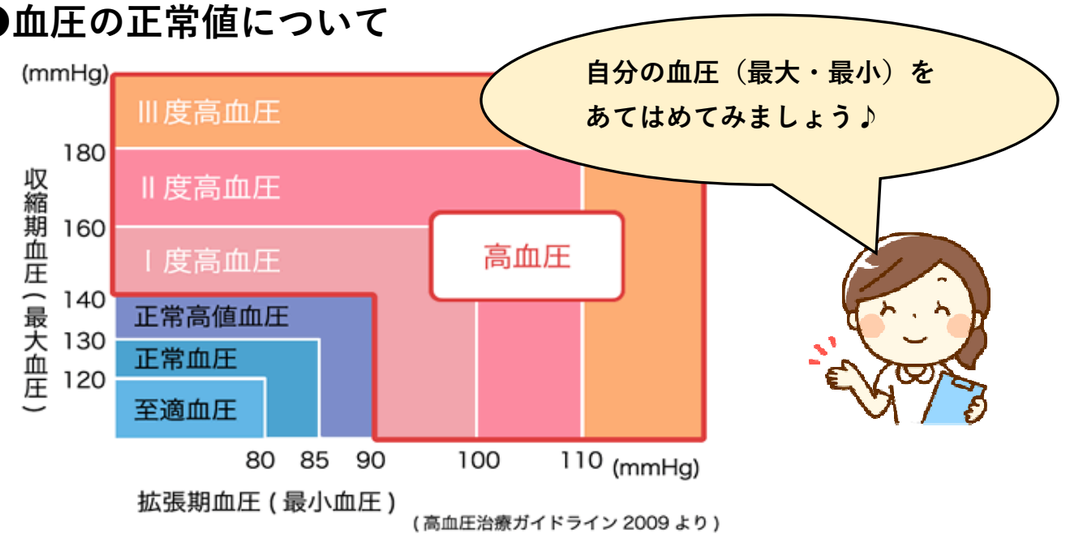
●最高血圧とは？　最低血圧とは？

「最高血圧」とは、心臓が血液を送り出すために、心臓の筋肉をギュッと収縮させた時の圧力のこと。「最低血圧」とは、心臓の筋肉が最も広がった時の圧力のこと。この「最高血圧」と「最低血圧」を測ることで血圧の正常値に当てはまっているかどうかを把握することができます。





●血圧の正常値について

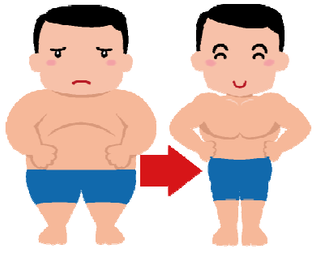


（高血圧治療ガイドライン 2009 より）

●血圧を改善するためには（薬にたよらない方法）

①減塩

②減量



③運動

④アルコールを減らす

⑤DASH食