

高血圧って治療しないとイケないの？

血液は心臓から送られて、血管を通り、全身にいきわたります。
心臓から遠くなり血管が細くなるにつれ、血圧が低くなっていきます。
血圧が高いと血管はどうなるのでしょうか。

動脈	太さ	名前	血管の太さ	上の血圧	
	太	大動脈	500 円玉 (心臓から全身に 送り出す一番 太い血管)		120~140 mmHg 心臓から脳に送るの に必要な血圧
	↓	中	鉛筆の太さ (腕の部分)		あなたの 上の血圧は？ mmHg
	↓	細	シャープペン の芯の太さ		35 mmHg
	↓	極細	毛細血管	髪の毛の 1/10 の太さ ここで、酸素や栄養などを入れ替えて います。スムーズにできるように、血液 の流れはスピードダウンし、血圧が低 く維持されています。	15 mmHg

がんばり屋さんの

細動脈のお話

「毛細血管」の血圧はどんな人でも約 15mmHg に維持されています。

これは酸素や栄養などの入れ替えをスムーズにするためです。

「細動脈」はぎゅっと縮んで、35 mmHg まで血圧を下げて「毛細血管」に流れる血圧の調節をしています。

もし、あなたの血圧が高かったらどうでしょう？

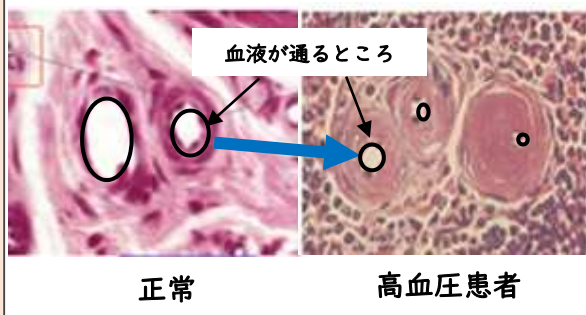
120 の血圧を下げるのと、160 の血圧を下げるのと、どちらがラクですか？

細動脈は文句も言わずに（自覚症状もなく）頑張り続けています。

細動脈さんありがとう。
キミの負担を減らせるように血圧は基準値まで下げるようにするね。



高血圧に耐えた 細動脈はどうなる？



左の写真は細動脈という血管を輪切りにし、血液が流れる部分を見ています。

血圧が高い状態が続くと、細動脈が徐々に狭く硬くなり、伸びたり縮んだりができなくなります。

これが動脈硬化と言われる状態です。

そうなると、高血圧がさらにすすみます。

もし、これが…

脳の動脈だったら、いずれ脳梗塞になってしまうことも！脳梗塞で麻痺になったり認知症になってしまうこともあります。

心臓の動脈だったら、将来、狭心症や心筋梗塞になってしまう可能性も！

予防可能な時期を逃さず「脳・心臓・腎臓」(高血圧に弱い臓器)を守るために

高血圧の治療は細動脈が硬くならないうちに**早め**に開始することが大切です

血圧治療の**目的**は、大切な臓器(脳、心臓、腎臓など)の障害を**予防**することです！