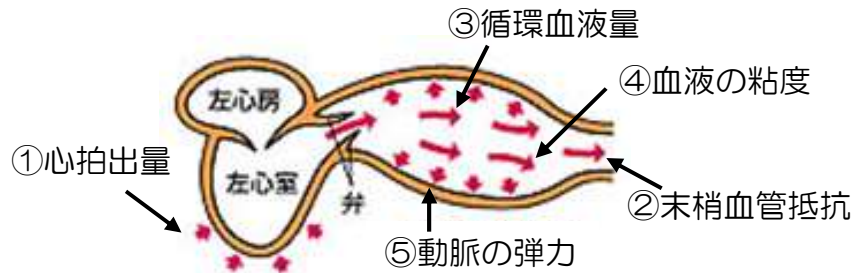


# 高血圧①

血圧 = 血液が動脈内を流れる際にかかる血管への圧力

- 血圧変動は自律神経でコントロールされています。  
(血圧は睡眠中が最も低く、起床前から上がりはじめ、夕方から夜にかけて下がります。)
- 血圧を決める要素に、以下のものがあります。

- ①心拍出量
- ②末梢血管抵抗
- ③循環血液量
- ④血液の粘度
- ⑤動脈の弾力

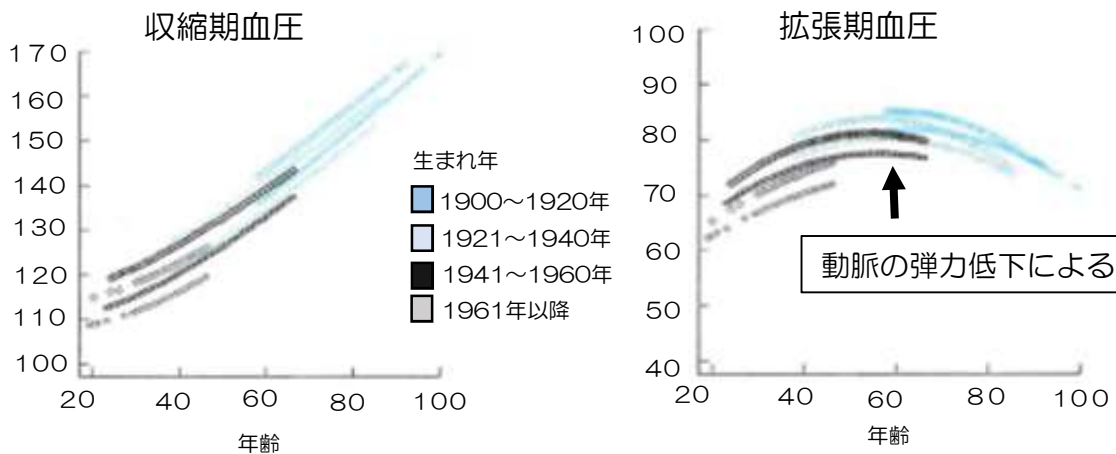


## 収縮期血圧と拡張期血圧

収縮期血圧 (最高血圧) : 心臓が収縮して血液を送り出した時の血圧  
 拡張期血圧 (最低血圧) : 心臓が拡張した時の血圧



## 収縮期血圧と拡張期血圧の推移



## 収縮期や拡張期、平均血圧のなかで一番大事なものは？

JSH2014 では「収縮期血圧」が最もよく将来の心疾患事故を予測できるとしています。

