

平塚市「自分のからだに関心を持とうプロジェクト」 血圧クイズ No.1



監修:平塚市医師会

作成協力:第一生命保険株式会社平塚支社(平塚市包括連携協定締結企業)

Q1:心臓からすぐに出ている血管の太さはどれくらい？

1. 1円玉くらい
2. 100円玉くらい
3. 500円玉くらい



30代から血圧が上がり始めたBさん
趣味はゲームで、
休日も家にいることが多い

Q2:血圧が180mmHgの人の血流を噴水(水圧)に例えると、
どれくらいの高さになるの？

1. 約1メートルの高さの噴水
2. 約1.5メートルの高さの噴水
3. 約2.5メートルの高さの噴水



答えは裏面を
ご覧ください

健康診断などで、「血圧が高めです」と言われたことはありませんか？

血圧は、生活習慣の影響を強く受けます。

血圧を管理することは、血管を守ることに繋がります。

健康寿命を延ばすためにも、**家庭で血圧を測りましょう！**

また**年に1回は健康診断を受けましょう。**

平塚市では、健康相談を行っていますので、お気軽にご利用ください。

【お申込み・お問合せ】8:30~17:00 (土日祝日を除く)

TEL:0463-55-2111 平塚市保健センター(健康課)

～ 血圧 豆 知 識 ～

血圧クイズQ1 答え・・・3 (500円玉くらい)

心臓からどっと血液が出る血管は、500円玉(2.5cm)の太さです。そこから段々細くなり、腕の血管では、鉛筆の芯くらい(8mm)細くなります。

血圧クイズQ2 答え・・・3 (約2.5メートルの高さの噴水)

血圧が高いと血管にどれだけの圧力がかかるか、水圧に置き換えて考えてみましょう。

血圧180mmHgを水の圧力に置き換えると、2m45cmまで押し上げる力があり、大きな噴水くらいの高さです。血圧が120mmHgでは、水の水圧は1m63cmの高さです。血圧が180mmHgと120mmHgでは、水圧の差が80cmくらいあります。高い圧力がかかってくると、血管の内側の壁は少しずつ傷みます。そうした状態(高血圧)が長い間続くと、徐々に血管が硬く狭くなり、血流の流れも悪くなります。

！ あなたの心臓血管はこんなに頑張っています ！

2m45cm

住宅の天井
の高さと同じ

差は・・・なんと80cm

1m63cm

血圧180mmHgの人の水圧は
2m45cm

血圧120mmHgの水圧は
1m63cm