

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.2

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）

今回は「毛細血管」について学びましょう！



毛細血管とは…？

心臓から全身に血液を送る動脈と、全身から血液を戻す静脈との間をつないでいる極めて薄い壁でできた細い血管

Q1: 毛細血管は細いんだね！ではその細さはどれくらい？

1. 注射針くらいの太さ
2. シャーペンの芯くらいの太さ
3. 髪の毛くらいの太さ



50代になってからコレステロールと血圧が上がり出したAさん

Q2: 血圧が高い人と低い人では、毛細血管の血圧も違うの？

1. 血圧が高い人は、毛細血管の血圧も高い
2. 血圧が高い人も低い人も、毛細血管の血圧は同じ
3. 血圧が高い人は低い人よりも、毛細血管の血圧は低い

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（髪の毛くらいの太さ）

毛細血管の直径は、髪の毛（0.005～0.01mm）くらいの細さです。

血圧は、臓器や細胞に血液を送るために、とても重要な働きをしています。細胞は、血圧の力で毛細血管をとおして物質交換ができ、生き続けられます。

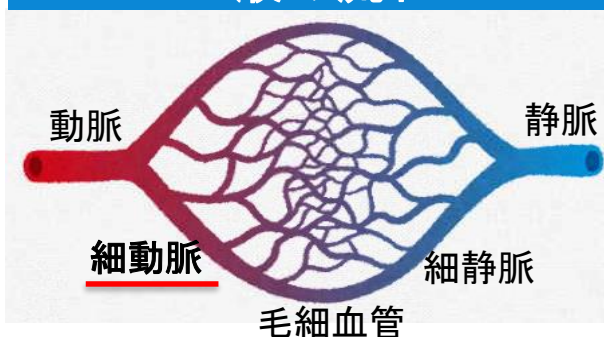
血圧クイズQ2 答え・・・2（血圧が高い人も低い人も、毛細血管の血圧は同じ）

血圧が高い人も低い人も、毛細血管の血圧は**実は同じ**です。

毛細血管への血圧を一定にコントロールしているのは毛細血管の前にある**細動脈**です。この細動脈が、血管を縮めたり広げたりすることで、毛細血管の圧力を一定にしています。そのおかげで、細胞が効率よく物質交換することができます。しかし、高血圧の人の細動脈は、つねに収縮して一生懸命働き続けています。そのような状態が長く続くと、細動脈は次第に硬くなり、血管の柔軟な働きができなくなります。結果、慢性的な高血圧になります。

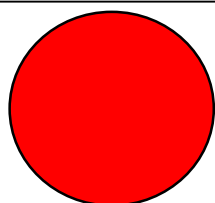
血圧が高いと
こんなにも細い**細動脈**の
負担が大きくなります！

→ 血液の流れ →



血管の太さの違い

動脈
(心臓からすぐの血管)



2.5cm

腕の血管



5～8mm

細動脈



0.2～0.5mm

毛細血管

髪の毛ほどの
細さ

0.005～0.01mm

