

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. 8

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）

今週は血圧を測りましたか？

血圧クイズ第8弾です！

血圧クイズのバックナンバーは、こちら➡
平塚市保健センターでも配布しています。



Q1：高血圧は、自覚症状があるの？

1. どんなに血圧が高くても自覚症状はない
2. 血圧が上がりすぎると自覚症状はある



お酒好きだが、そろそろ血圧が
気になっている50代Dさん
健康のために運動を始めようか
迷っている

Q2：狭心症の主な原因は動脈硬化だと聞いたけれど、狭心症は、 心臓の血管がどれくらい狭くなると症状が出るの？

1. 血管が10%くらい狭くなったら
2. 血管が50%くらい狭くなったら
3. 血管が75%くらい狭くなったら

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・・・2（血圧が上がりすぎると自覚症状はある）

高血圧は、自覚症状が出にくいと言われていますが、高血圧になると脳を流れる血液量が増え、血管外に押し出される体液も増加することで、脳に浮腫が生じるため、**頭痛、嘔吐、視力の低下（眼底の浮腫、出血）、意識障害**などが起こることがあります。

血圧が上昇すると、毛細血管の圧力を保つために**細い動脈（細動脈）**が収縮して毛細血管に流れ込む血液量を減少させていますが、細動脈の収縮が持続した場合、だんだん血管の壁が厚くなり、動脈硬化が進みます。それが原因で**脳卒中**や**心筋梗塞**などが起こった時に、初めて重篤な症状が出ます。

高血圧は放置せず、病院に相談しましょう。

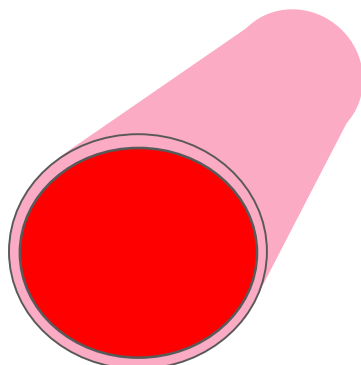
血圧クイズQ2 答え・・・3（血管が75%くらい狭くなったら）

狭心症とは、心臓の表面を取り巻く冠状動脈が狭くなることで、一時的に心臓の筋肉に十分な酸素や栄養が届かなくなる病気です。

狭心症が発生すると、胸の痛みや胸をしめつけられるような圧迫感が出ます。冠状動脈が**75%**くらい狭くなると、身体を動かした時に狭心症が発生します。さらに、**90%**程度にまで狭くなると、安静にしている時にも心臓の痛みが出ます。

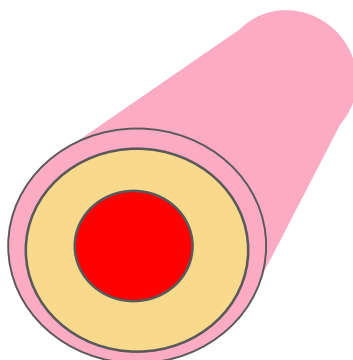
※ 狭心症は、その他の原因で発症する場合があります。

心臓の冠状動脈が狭くなるイメージ

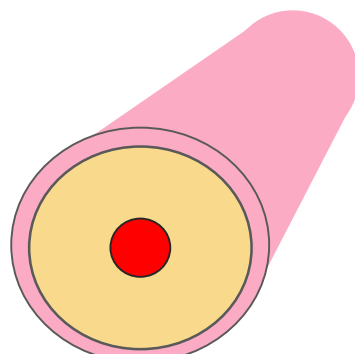


正常な血管

（血管の太さ3～4mm）



50%狭い血管



75%狭い血管

えーっ！こんなに悪化してからじゃないと症状が出ないなんてビックリ！高血圧は放っておいたら大変だね！

