今月は血圧について！

血圧の2つある数字の意味は何？基本的な体のしくみを知っておくことで、数値の本当の意味や病気に対する理解が深まります。

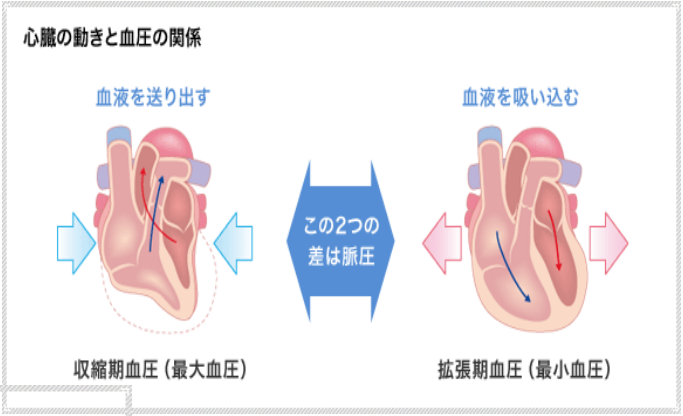
「血圧」とは血液が血管壁を押す力のこと

心臓はポンプのように血液に圧力をかけ血管へ送り出します。血液はまず、動脈を通って全身の細胞に酸素や栄養分を運びます。
次に、静脈を通って老廃物などを回収する役割を担い、再び心臓に戻ってきます。こうした心臓による血液循環で、人間の生命は維持されています。

「血圧」とは、血液の圧力によって血管壁が押される力のことで、心臓から送り出される血液の量（心拍出量）と、血管の硬さ（血管抵抗）によって決まります。
心拍出量が大きくなれば血圧は上がり、血管抵抗が小さくなれば、血圧は下がるという関係にあります。

上と下、血圧を示すふたつの数字の意味は？

血圧を測定すると2つの値が記録されます。いわゆる「上」は収縮期血圧（最大血圧）、「下」は拡張期血圧（最小血圧）といいます。
心臓は、収縮と拡張を繰り返すポンプのような働きをすることで、血液を送り出しています。心臓が収縮したときには、血液が大動脈に送り出され、
血管に高い圧力がかかります。これが収縮期血圧（最大血圧）です。反対に、血液を送り出した後に心臓が拡張して、
肺などから血液を吸い込みます。このときに血圧は最も低くなり、これを拡張期血圧（最小血圧）といいます。



プールに来たらまず血圧を測りましょう！

下記の表は血圧の目標値です。
目標数値より高い場合は、高血圧になります。
高血圧で練習を行うと、脳内出血やくも膜下出血を発症するリスクが高くなります。

血圧の目標数値を超えた場合は、練習をしないようにしましょう。
又、目標数値に近かった場合は、コーチに
相談をし、無理の無いように練習を行いま
しょう。

『今日は血圧が高いけど、大丈夫かな？』
と言う考えは非常に危険です！！

『血圧が高い時は、勇気を持って練習を休む！』
事をしましょう。

★大人クラスはフリーチョイス制度になっています。
無理をしないで、消化するようにしましょう。

血圧の目標値

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者 慢性腎臓病 心筋梗塞後患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

寝不足
飲み過ぎ　の次の日は注意をしましょう。
遠出

ストレス
運動不足　の方も注意が必要です。