

血圧・血液循環でわかる あなたの健康

血液循環は健康を表わします

血液はからだの各細胞に酸素と栄養を運んでいます。血液の流れが悪い状態が続くと成人病の引き金となってしまいます。

血液の流れ



血液循環の原動力は心臓のポンプ作用です。血液は適度な運動負荷によって心臓のポンプ機能を高めることが大切です。

サラサラ 血行がドロドロ



血行不良は万病のもと



血行を良くするには

適度な運動・バランスのとれた食事・十分な休息

高血圧をそのままにしておく…

高血圧をそのままにしておく、いろいろな障害が起こるということは皆さんもご存じだと思います。その中でも最も気をつけたいのが脳への障害。ある程度の高血圧が長く続くと、動脈硬化が進んで脳が固くなり、急進性の高い病気へとつながってしまいます。

■高血圧による脳への障害

脳出血 脳梗塞

■高血圧による心臓への影響

心肥大 うっ血性心不全 環状動脈

■高血圧による肝臓への影響

肝臓の動脈硬化 腎不全

■高血圧によるその他への影響

閉塞性動脈炎

高血圧を自分でも治療してみよう

高血圧の治療には大きく分けて、2つの種類があります。一つは、薬を使わずに生活や食事などを制限し、高血圧を低くする「非薬物療法」と、薬を使って治療する「薬物療法」です。たとえ高血圧でない人でも、いざという時のために普段の食事から、非高血圧食事を心がけるようにしましょう。

- ・野菜や魚を多く摂る。
- ・カルシウムを多く摂る。
- ・カロリー（エネルギー）には注意する。
- ・食事を減らす。
- ・脂肪に気をつける。

本文中の高血圧については一般例です。医師に相談してからおこないましょう。