

保健だより 2月号

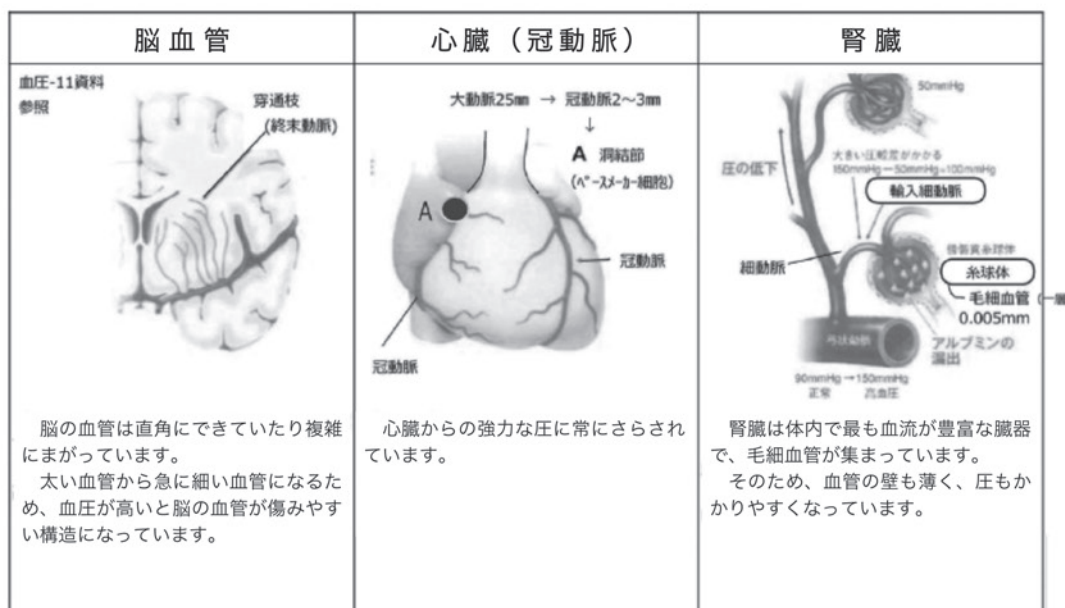
○3月の行事予定

- 10日(水) こころの相談【予約制】
- 19日(金) 女性とこどものケアルーム【予約制】

○健康メモ 『高血圧は脳・心臓・腎臓を痛めます』

脳と心臓と腎臓の3つは生きていくのにとっても大事な臓器ですが、しかし、3つとも血圧が高いと他の臓器以上に痛みやすいという共通した弱さを持っているんです。なぜだと思いますか？

(図 高血圧になると影響を受ける臓器はどこか)



図にあるように、脳や心臓、腎臓の血管は、血管が直角に曲がっていたり、太い血管(直径3~5mm)から急に細い血管(直径0.5mm前後)になっていたりします。この太さのちがいを例えると直径1mの太い血管から直径10cmの細い血管が出ているような感じです。そこをすごい(高い)圧で、血液がたくさん流れていくことになります。車を運転していてスピードを上げたまま、広い道から細い道に直角に曲がったらどうなりますか？道から飛び出して、そこに壁があったら、壁にぶつかってしまいますよね。それと同じようなことが私たちの体の中で起こっているのです。

しかも細い血管は、血圧が高くても低くても、その先の毛細血管のために血圧を35mmHgに調整する働きがあります。血圧が高いと、この細い血管が痛むのです。

※まとめ

- ①脳と心臓と腎臓の血管は
 - ・太い血管から急に細い血管になっている
 - ・直角に分岐する構造
- ②細い血管で血圧を35mmHgに調整している。



「血圧が高いと細い血管はどうなるでしょう」

【保健事業に関するお申込み・お問い合わせ】

美波町医療保健センター内 健康増進課 ☎ 77 - 3621