

血圧って・・・何！？

フィットネスに運動しに来たとき毎回測っている血圧ですが・・・血圧って何だか分かりますか??
意外と知らない方が多いと思います!!
ということで！今回は血圧について簡単に

血圧とは・・・

心臓のポンプの作用によって血液が血管壁に与える圧力

・上の血圧(最大血圧・収縮血圧)

心臓が縮んだとき、つまり収縮した時に血液が動脈に送り出されていないときの圧

・下の血圧(最小血圧・拡張期血圧)

心臓がゆるんだとき、つまり拡張し血液が動脈に

<血圧の目安>

	最高血圧	最低血圧
正常値	140 mmHg未満	90 mmHg未満

・異常

高血圧・・・140/90以上 初期段階ではほとんど症状なし

低血圧・・・上の血圧が100以下でめまい・疲れやすい・だるい・・・など