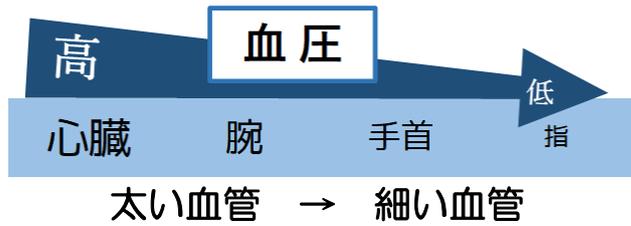




わんぼくと考える「高血圧」①

そもそも「血圧」ってどこの圧？

血圧は血液が流れるために必要な力ですが、血液は心臓から出て全身に届けられています。心臓から送り出す圧力が1番高く、指先など末端（毛細血管）に進むにつれ圧力は下がっていきます。血管は徐々に細くなって、体のすみずみまで血液を届けます。実は、毛細血管の血圧はみんな同じだって、知っていましたか？



全身に血液を送っているのは

心臓

基準値：120~140mmHg



いつも測っているのは

腕の血圧

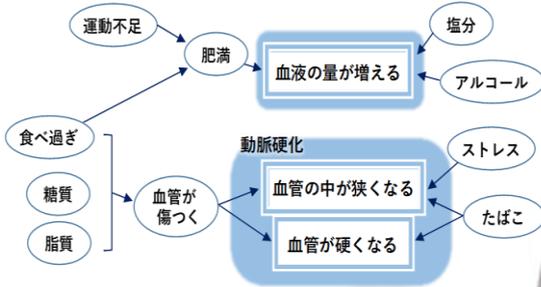
基準値：120/80mmHg



自分の血圧

(/)

血圧が高くなる原因は？



腕の血圧(上)が150だったら心臓の血圧はどのくらい必要なんだろう？

150の血圧を急に15にするなんて血管の仕事も大変だなあ

毛細血管の血圧はみんな同じ

15mmHg

※ 細動脈という血管が伸び縮みして血圧を調節しています。

血圧が高くても特に困らない？

血圧は、心身の状況や環境によって常に変動しています。しかし、多くの臓器はその影響をほとんど受けません。臓器に影響が出るのは高血圧の状態が、長く続いた場合です。

高血圧が続くと影響を受けるのはどこ？

<h4>脳</h4> <p>脳の血管は直角になっていたり複雑に曲がっていたりします。太い血管から、急に細い血管になる構造です。</p>	<h4>心臓</h4> <p>心臓は、全身に血液を送り続けなければなりません。1回 70~80mlの血液を送り出しています。1分間で4~5L!</p>	<h4>腎臓</h4> <p>腎臓は血流がもっとも豊富な臓器で、毛細血管が集まっています。血管の壁も薄く、圧がかかりやすい構造です。</p>
---	---	--

上の血圧が10mmHg下がると、脳卒中 30~40% 心不全 40% 減少します。

地域包括支援センターより

救急ボタン配付事業のお知らせ

65歳以上のひとり暮らし及び高齢者世帯の方などを対象に緊急時に必要な情報を保管するための容器「救急ボタン」を配付しています。



「救急ボタン」は自宅内の冷蔵庫に保管することで、救急隊員が急病や災害時に必要な情報を医療機関に提供するとともに町が関係機関等と連携し、保健・医療・福祉サービス等の必要な支援を実施します。

ご希望の方は、積丹町地域包括支援センターまでご連絡ください。(電話 4 4-3 1 2 2)

※既に救急ボタンを配付されている方につきましては、随時容器内の更新を受付けておりますので併せてご連絡下さい。

高齢者見守りサービス委託事業のお知らせ

65歳以上のひとり暮らしの方などを対象に自宅内に見守り機器（SIM一体型LED電球）を設置することで、日常的な見守りによる安否確認と緊急連絡先への情報提供及び救急対応に繋げるためのサービスを実施しています。



このサービスは、ヤマト運輸株式会社に委託しております。詳しい内容についてのお問い合わせは、積丹町地域包括支援センター（電話 4 4-3 1 2 2）にご連絡下さい。



ボタンはいかがですか？