

## 【血圧】

心臓が収縮し血液を送り出す時の血圧を最高血圧、拡張した時の血圧を最低血圧といいます。

収縮期（最高）/拡張期（最低）が 130/85mmHg 未満を「正常血圧」、120/80mmHg 未満を「至適血圧」としています。肥満や運動不足、ストレス、過飲が高血圧の原因になりやすく、放置すると動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞、腎障害の原因になります。更に糖尿病や脂質異常症など他の生活習慣病がある場合は厳格なコントロールが必要です。

