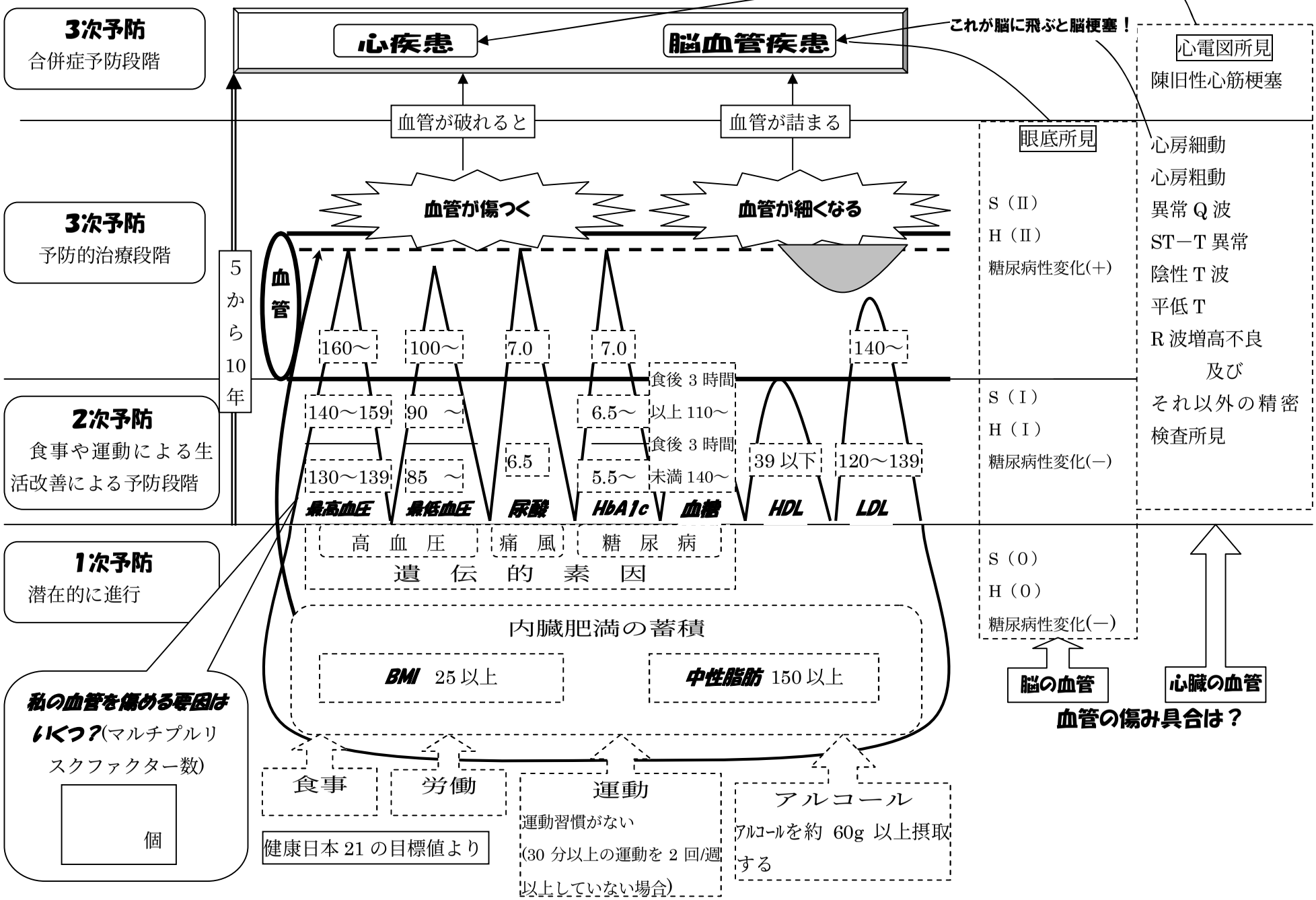
確かめよう！身体がくれるメッセージ

尼崎市



血圧が上昇する原因

腎臓　２つで２５０ｇ
血液１８０ｌ ―――→ 尿１．５ｌ
フィルターにかける

＜血流量＞１ｇあたり１分間に
腎臓　　４ｃｃ
脳・肝臓　1.5ｃｃ

腎臓が傷む
（遺伝的に機能が弱い）

塩分排泄おさえ
血中の塩分が増える

腎臓の血圧を
上げるため、全身の
血管を収縮させるホルモン
が出る

塩分

アルコール

肥満

体重１kg増加すると
血管は
1.5～100m伸びる

過労・緊張
睡眠不足

尿から排泄できる塩分は１日７ｇが限界
血中の塩分濃度はいつも一定なので、7ｇ以上の塩分をとると増えた塩分を薄めるために周りから水をひいてきて血液量は増える。
＜実際に増加した血液量は？＞

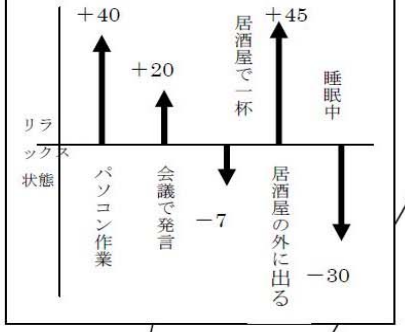
７ｇ以下	→	０ｍｌ
８ｇ	→	１２５ｍｌ
９ｇ	→	２５０ｍｌ
１０ｇ	→	３７５ｍｌ
１１ｇ	→	５００ｍｌ
１５ｇ	→	１０００ｍｌ

自律神経

血管を拡張させたり、収縮させたりするホルモンの分泌を調整する

自律神経のはたらき低下
（遺伝的に機能が弱い）

血圧が家では高くないけれど、健診では高いという人は、自律神経の働きがうまくいっていない。
＜１日の生活と血圧変化＞



タバコ

血中インスリン↑

食べ過ぎ

食べ方
蛋白質　糖質　脂質

尿酸

中性脂肪

内臓脂肪
（肥満）

LDL コレステロール

高血圧

圧力　圧力

血液の量が増える

血管が細くなる

尿酸

LDL コレステロール

血管が傷つく、もろくなる

動脈硬化

眼底検査所見（高血圧性変化・動脈硬化性変化）――→ 脳血管疾患（脳梗塞・脳出血

心電図検査所見（左室肥大・異常Ｑ波・ST-T 異常・平低Ｔ　陰性Ｔなど）――→ 虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）

腎機能検査所見（クレアチニン値・尿蛋白）――→ 腎不全