

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

塩分

アルコール

肥満

過労・緊張
睡眠不足

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

血中インスリン↑

食べ過ぎ 食べ方
 蛋白質 糖質 脂質

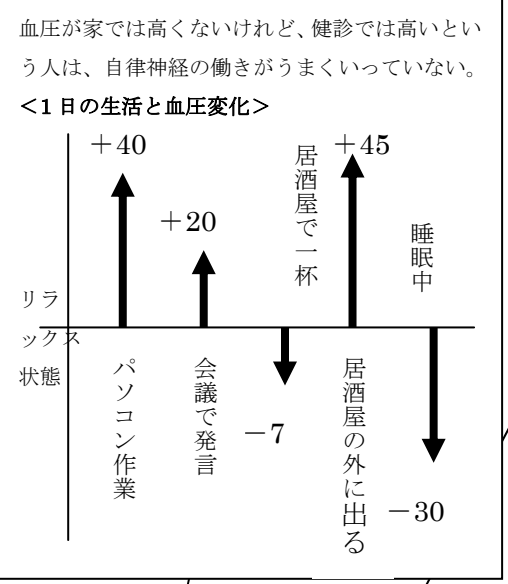
体重1kg増加すると血管は1.5~100m伸びる

自律神経のはたらき低下
(遺伝的に機能が弱い)

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



タバコ

尿酸

中性脂肪

内臓脂肪
(肥満)

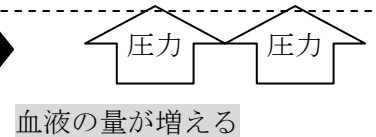
LDL コレステロール

腎臓が傷む
(遺伝的に機能が弱い)

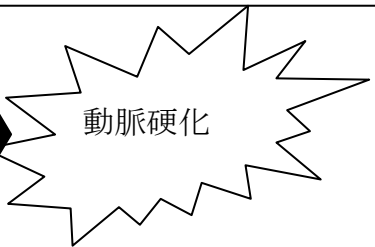
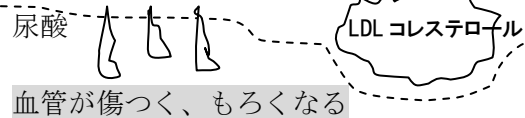
塩分排泄おさえ
血中の塩分が増える

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

高血圧



血管が細くなる



- 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