

身体のメカニズム編

血圧って？

血圧が高いと…

塩がなぜ血圧をあげるの？

食塩摂取量は？

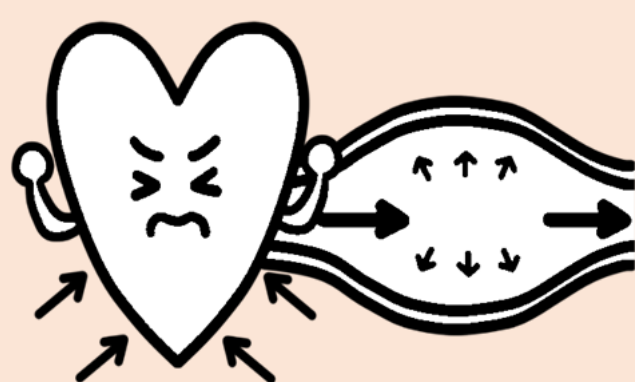
Q 血圧って？

心臓から出た血液が血管に流れるときにかかる圧力



上の血圧

(最高・収縮期血圧)



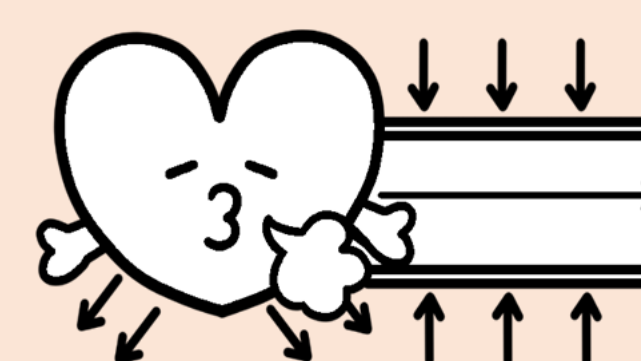
高血圧とは…

140mmHg以上

(家庭血圧:135)

下の血圧

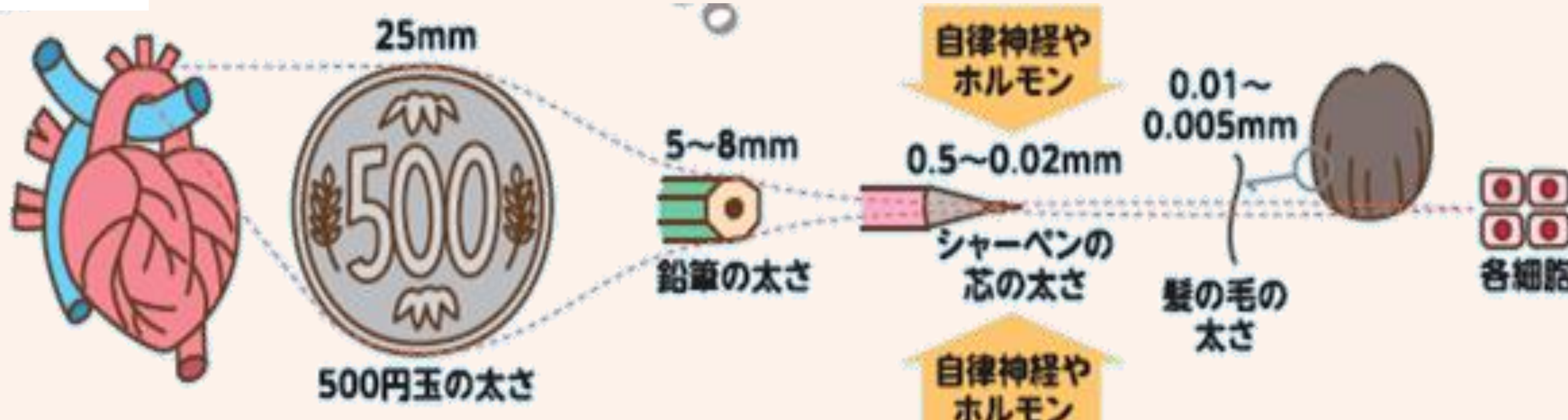
(最低・拡張期血圧)



90mmHg以上

(家庭血圧:85)

血管の太さ



心臓

大動脈

うでの動脈

細い動脈

毛細血管

細胞

身体のメカニズム編

血圧って？

血圧が高いと…

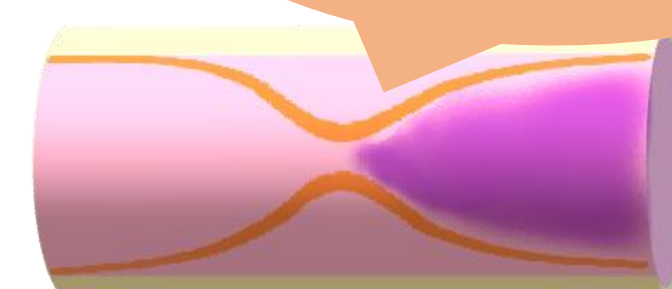
塩がなぜ血圧をあげるの？

食塩摂取量は？

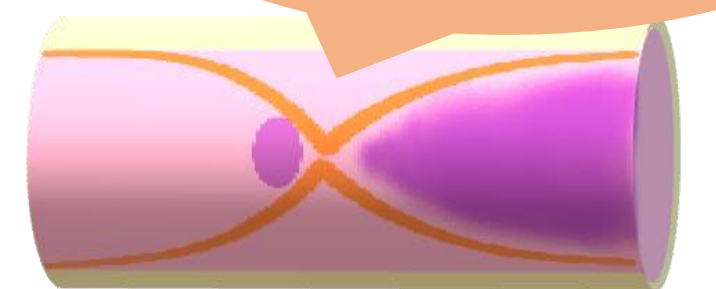
Q 血圧が高い状態が長く続くと…

自覚症状はありません！でも、体の中では…
血管が硬く、もろくなることによって、
血管が詰まったり、破れてしまいます。

血管が硬く・細くなり、
血の流れが悪くなる



血の塊(血栓)ができ、
血が流れなくなる

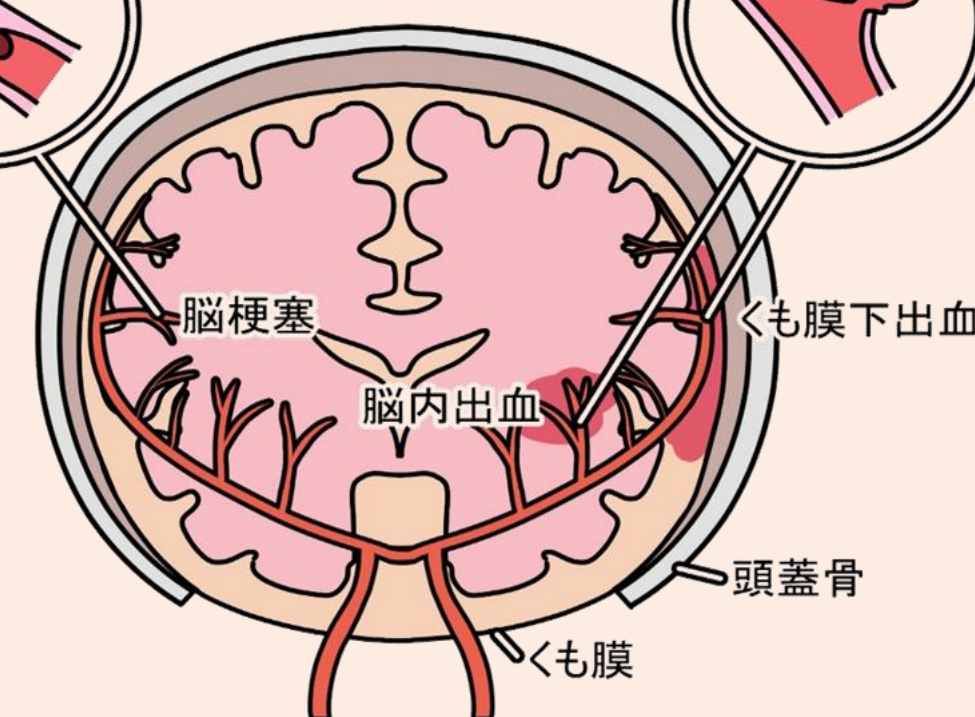


脳

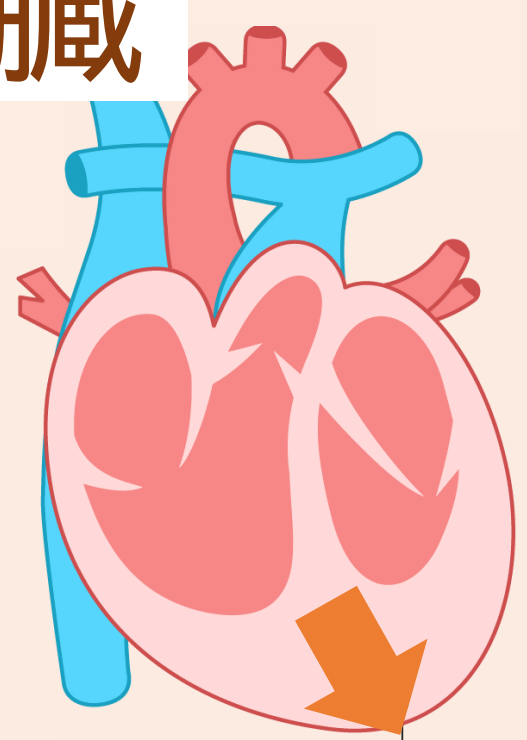
血管が詰まる
(脳梗塞)



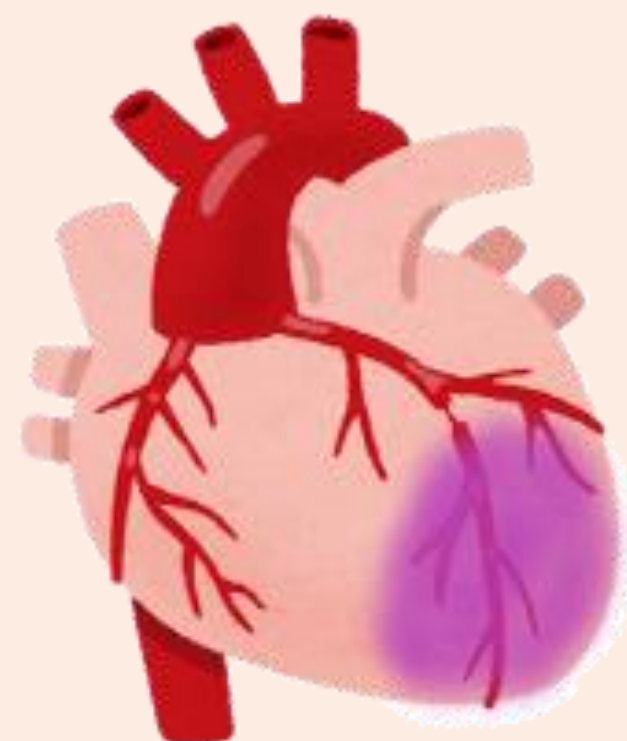
血管が破れる
(脳出血)



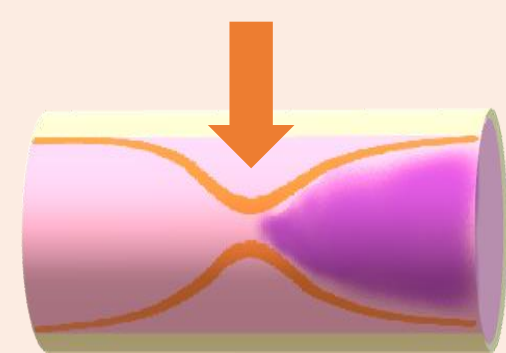
心臓



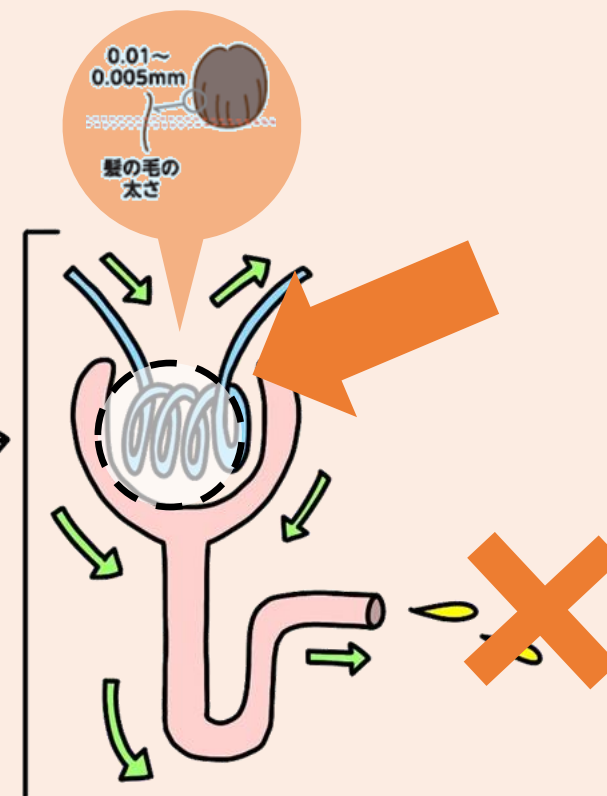
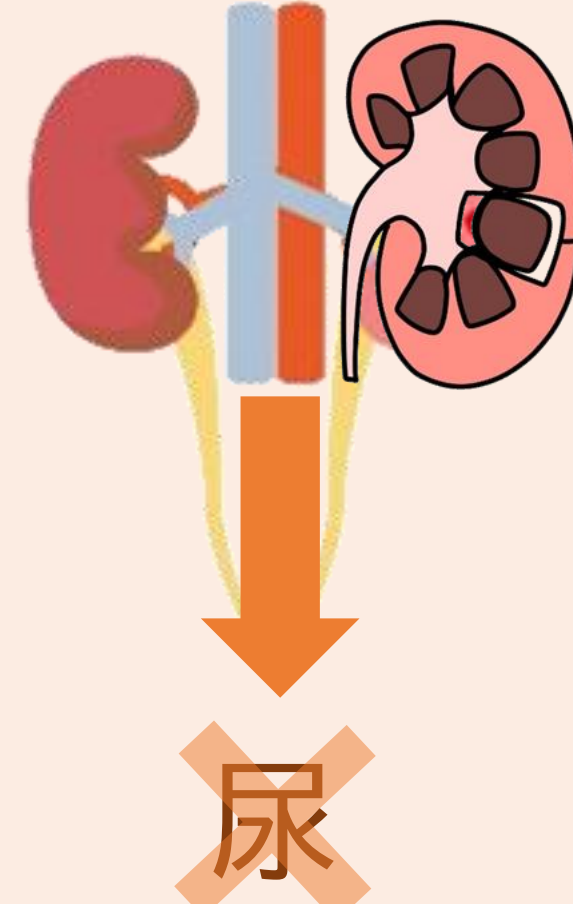
血液の量が増える
→心臓に負担
(心不全)



血管が細くなり
血が流れなくなる
(心筋梗塞)



腎臓



腎臓の血管が硬くなり、
老廃物をこせなくなる
(腎不全・腎硬化症)

尿

Q 血圧に影響する要因は何でしょうか？

塩の量

ホルモン

おくすり

緊張や
ストレス

暑さ
寒さ

リラックス

排尿や
排便

自分で調整できるのは塩だけ！

身体のメカニズム編

血圧って？

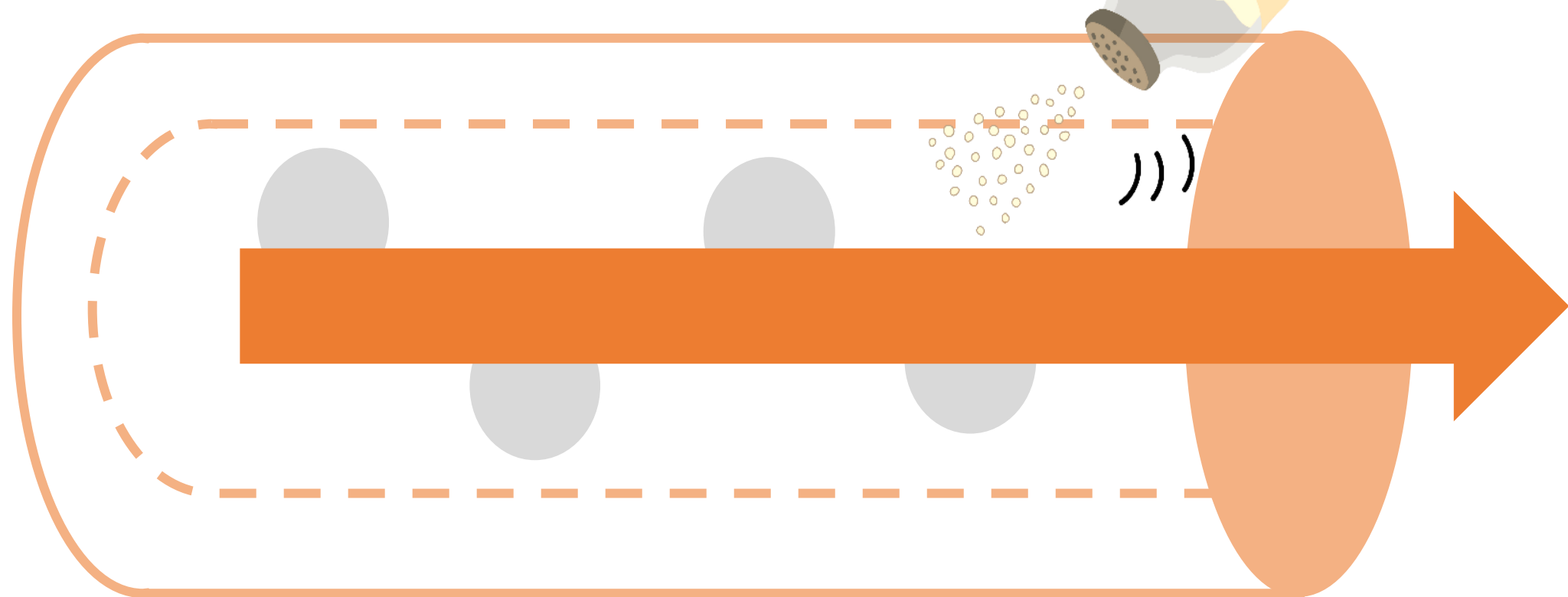
血圧が高いと…

塩がなぜ血圧をあげるの？

食塩摂取量は？

塩が血圧をあげるしくみ

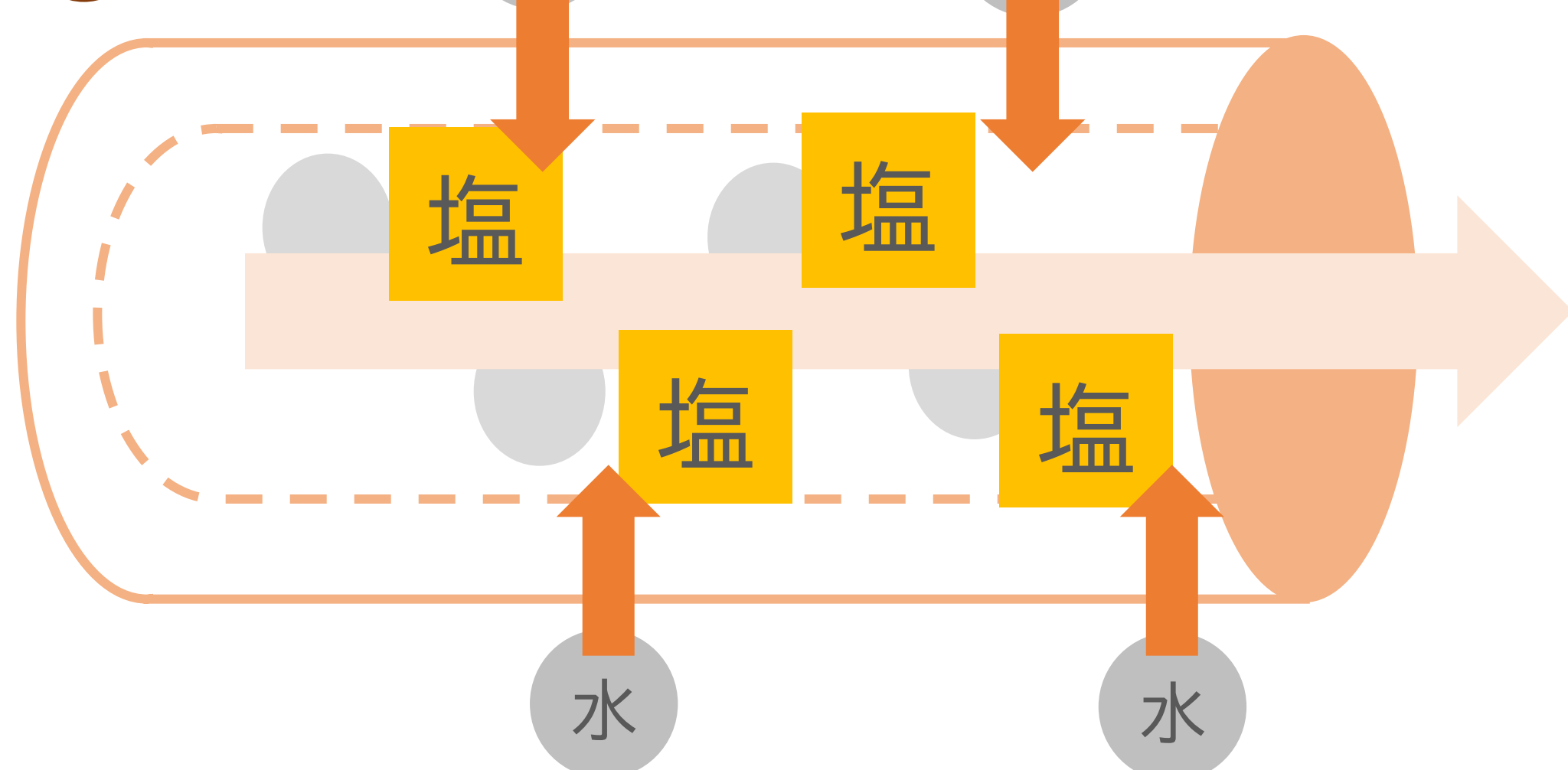
①



① 通常の血中塩分濃度は0.9%
(この濃度に保とうとする)

塩分が増えると

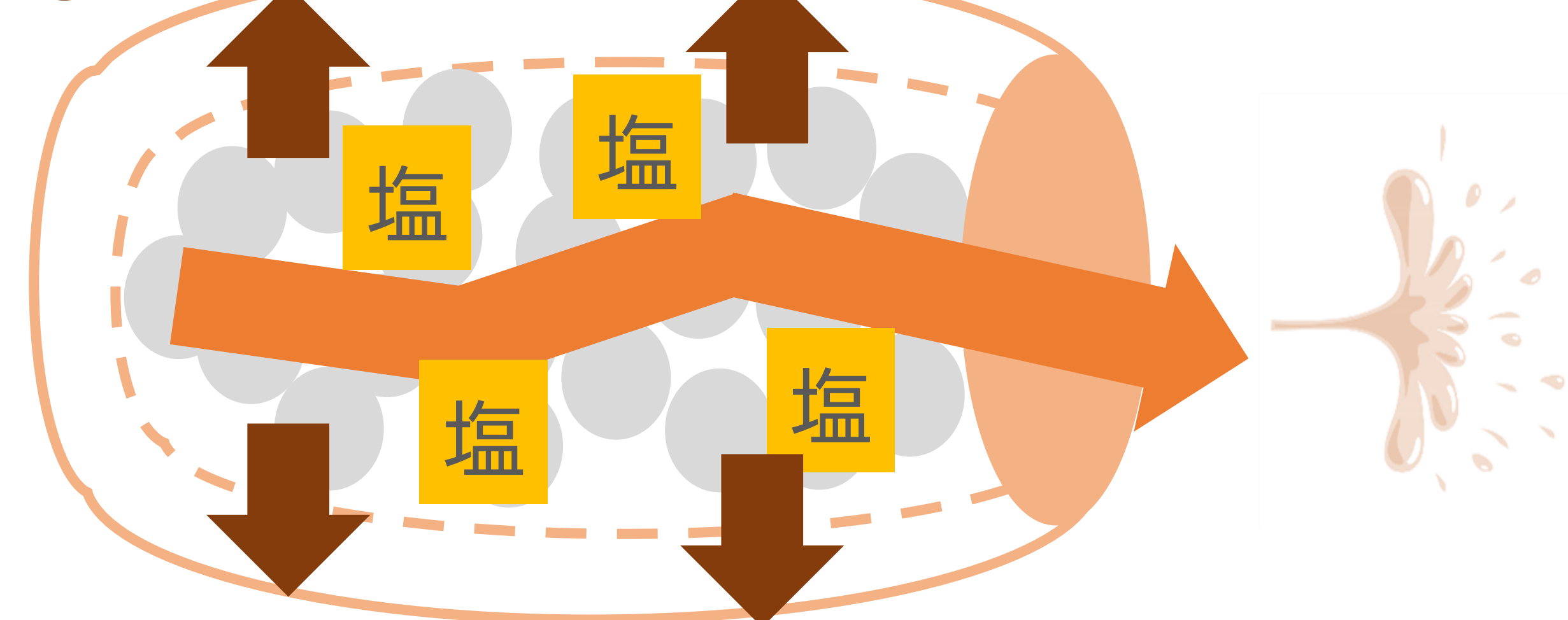
②



② 濃度を0.9%に保つために
水分を取り込む

血液量が増える

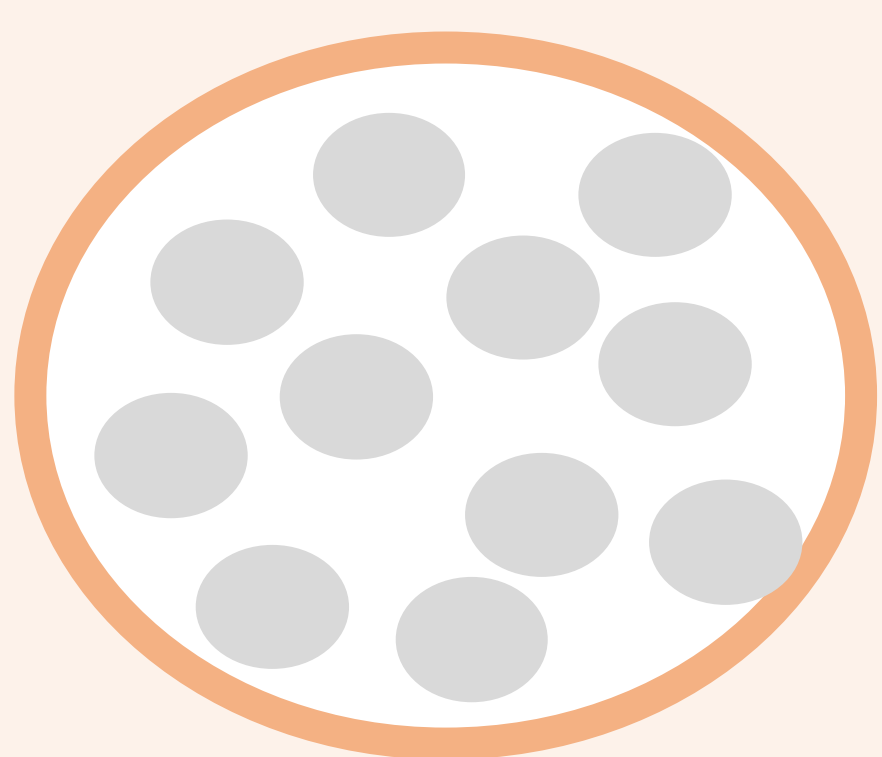
③



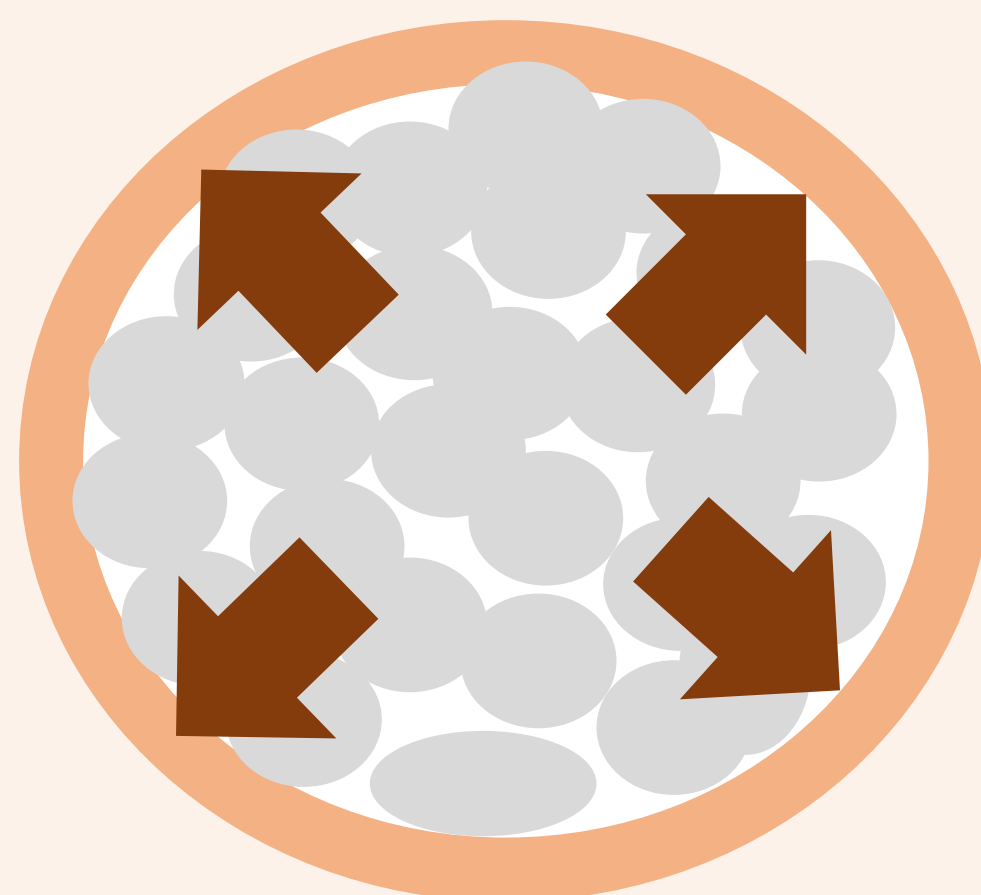
③ 血液が流れにくくなる

血圧が上がる

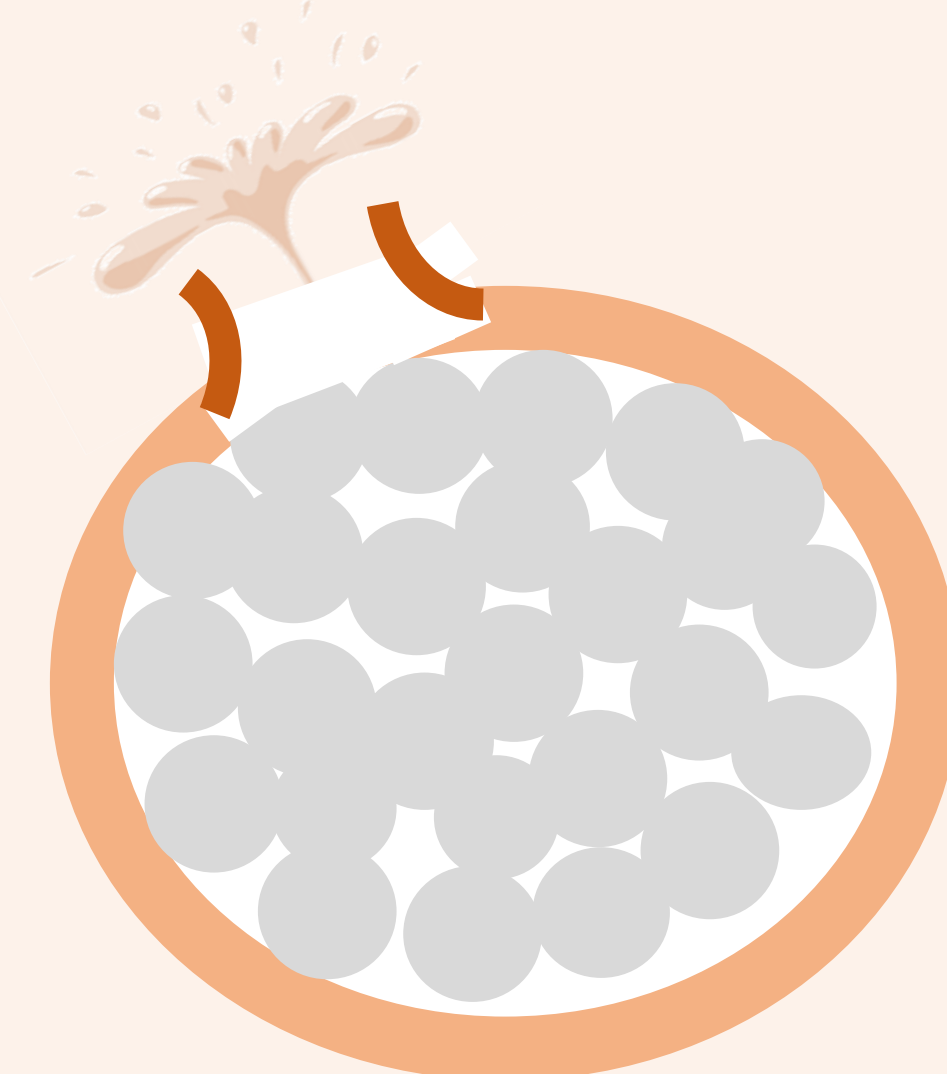
この状態が長く続くと…血管の断面を見てみました



血管がパンパン



血管が硬く、もろく



血管が破れる

これが脳で起きると脳出血

身体のメカニズム編

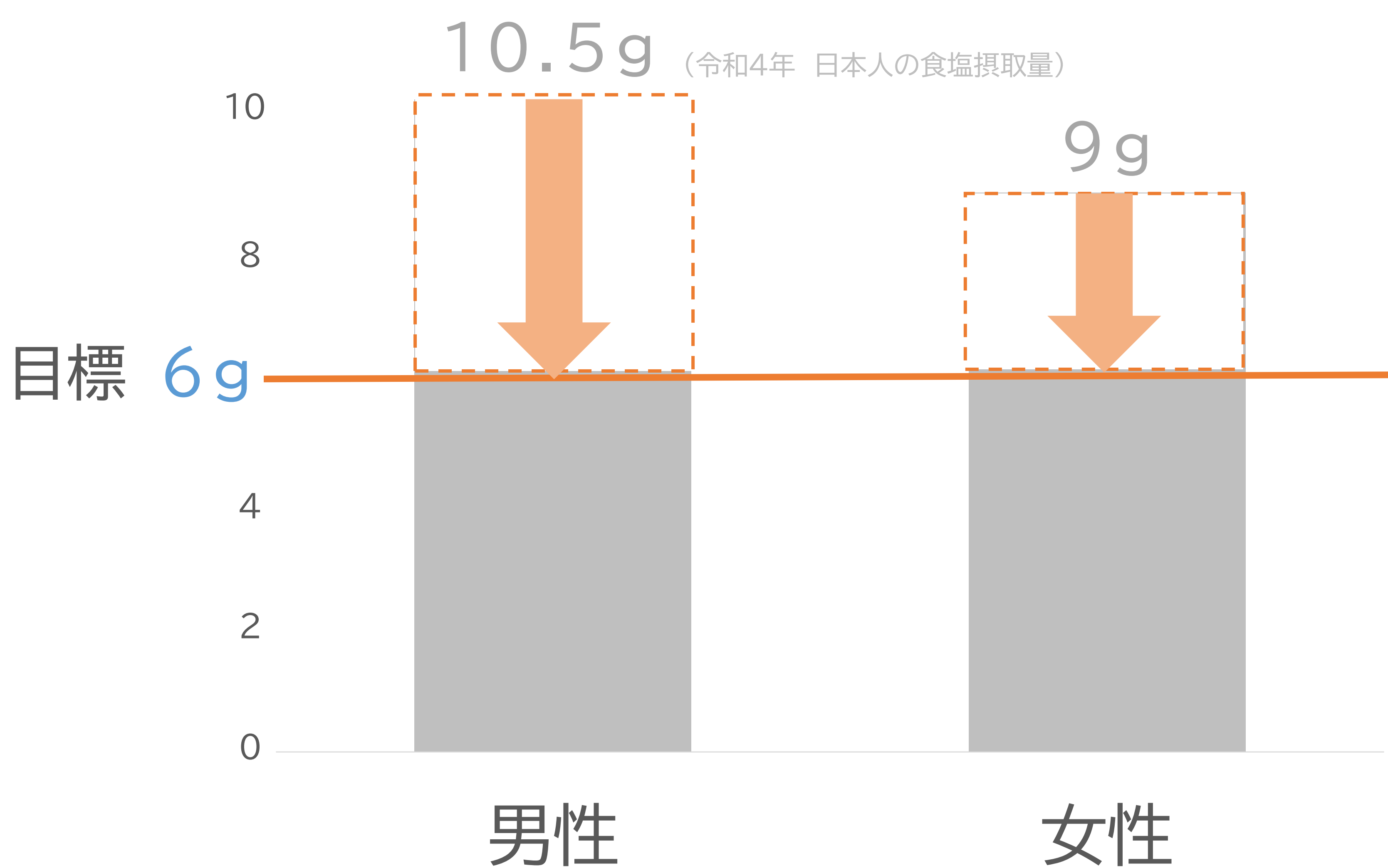
血圧って？

血圧が高いと…

塩がなぜ血圧をあげるの？

食塩摂取量は？

1日の食塩摂取量



1日の食塩摂取量

6g 未満

を意識



資料：厚生労働省「令和4年国民健康・栄養調査」、
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」
*目標値は高血圧学会 減塩指標に基づく。

垂水区の健康課題・・・高血圧

課題解決のために、垂水区民全員で
減塩に取り組んでいきましょう！



たるみSIO(しお)6プロジェクト

～垂水区民と進める減塩プロジェクト～

が始動します！

1日食塩摂取量6g未満の食事ってどうすればいいの？

そのヒントをお伝えします

