

血圧について ~blood pressure~



今回は“血圧”について。正確な知識を持って健康ライフを送りましょう！
血圧が高め。。。今日は貧血気味。。。なんてこともあるかと思えます。
まずは自分の平均値を知ることから始めませんか？

チェック

血圧を測定する習慣があり、自分の平均値を把握している。

はい いいえ

そもそも「血圧」って何?!

心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す力のことです。

心臓は収縮と拡張を繰り返して血液を送り出しているため、動脈の中の血圧は心臓の収縮、拡張に応じて変動します。

動脈の血圧が心臓の収縮により最高に達したとき「最高血圧（収縮期血圧）」、心臓の拡張により最低に達したとき「最低血圧（拡張期血圧）」と言います。

血圧の異常は自覚症状がない場合が多いため、知らず知らずに高血圧症として進行している可能性があります。普段、健康診断や病院等でしか測定されない方はこの機会に是非、まずは彩華スポーツクラブ利用時だけでも測定するようにしてみませんか？その際、動かず、しゃべらずの安静にすることも大切です。

血圧数値は正直！

運動前、「なんだか今日は体調が思わしくないなあ。」と思ったらまずは血圧測定することをオススメします。普段から測定されている方はその異変にすぐに気づく事もしばしば。。。血圧は正直です。その日の運動の黄色信号を発している場合もありますので、その場合は無理せず、お気軽にご相談を！サウナは控えたほうが良い場合が多いですね。

適正値を知ろう！

<正常血圧目安数値>
最高血圧 90~140mmHg
最低血圧 60~90mmHg
<安静時心拍>
60~80 拍/1 分間
<高血圧判断基準目安>
最高血圧 140mmHg 以上
最低血圧 90mmHg 以上



血圧を測定する習慣をつくろう *Let's try ketsuatsu Sokutei.*

血圧が高め、あるいは高い状態が続くと様々な病気の危険因子を秘めています。動悸、息切れ、胸部の圧迫感、目まい、耳鳴り、視力障害等様々です。

又、それらが原因で引き起こす、高血圧症には、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中等が代表的です。

軽く汗を流す習慣を目標に皆さんも更なる健康意識を高めていきませんか？まずは血圧を測定して自分の平均値を知ることから！

私たちトレーナーは運動前の血圧測定を推進します！

適度な運動を
心がける

