

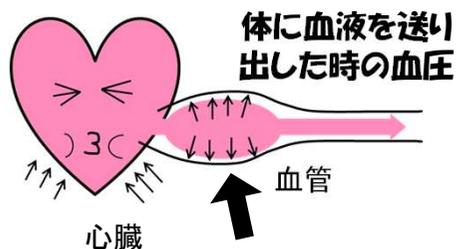
今回は**血圧**に注目！！

健康診断などで測る血圧。人によっては毎日チェックをしていることもありますよね。そもそも血圧って何を知る為の検査なのでしょうか？血圧が気になるのは年を重ねた方とっているかもしれませんが、年齢を問わず自分の体調管理に役立ててみて下さい。

…最高血圧と最低血圧…

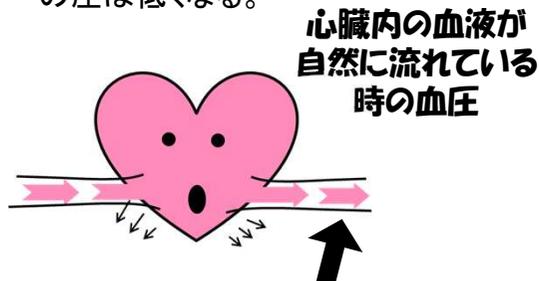
収縮期血圧（上の血圧）

最高血圧。心臓が収縮して体内に血液を送り出すので、血圧が一番高まる時。



拡張期血圧（下の血圧）

最低血圧。血液を送り出していない状態で、心臓内に血液を溜めている状態。心臓が膨らみ血管への圧は低くなる。



**血圧とは血液が血管を押す力のこと！
血管の伸縮性を見ている**

心臓から送り出された血液は常に脈を打ちながら血管を流れています。この血管がゴムのように柔らかく伸縮できるのが正常な状態ですが、何らかの理由で硬くなってしまうと血液が滞り血圧が高くなります。この状態を高血圧といい、様々な病の基になります。低血圧は血液の循環機能が低下し、血液が体の先端から心臓に戻る力が弱く、その為に送り出される血液も少なくなっている場合があります。

《高血圧》

- たばこを吸う
- 家族に高血圧の人がいる
- 濃い味付けが好き
- 運動をあまりしない
- 肥満である
- 血糖値が高いと言われたことがある

HIGH OR LOW?

3つ以上当てはまると高血圧又は予備軍の可能性が！

血管が集中している部位ほど高血圧の影響を受けやすくなります。主に脳や心臓、腎臓、目の網膜などがそれに当たります。高血圧になる原因としては生活習慣が大きく関わりますが、思い当たる節が無いのに高血圧という方は病院に相談してみてください。

《低血圧》

- 不眠や朝起きるのが辛い
- 痩せ型である
- めまいや立ちくらみを起こす
- 頭痛や肩こりがある
- 冷え症である
- 動悸や息切れを感じる

血圧の数値	
低血圧	100/60以下
至適血圧	125/82未満
高血圧	135/85以上

年齢によって適性の数値が変わります

3つ以上当てはまると低血圧又は予備軍の可能性が！

低血圧は高血圧よりも良いと言われていますが、低血圧で体の機能が正常に働かなくなることもあります。低血圧症の症状は脱力感、頭痛、めまい、耳鳴り、食欲不振、吐き気などがあります。病気の心当たりがなく、このような症状がある方は一度病院にかかってみて下さい。

SportZEROのQRコードを作りました！



平成29年度 開放時間

月・火・木曜日	16:30~19:00 (A)
水・金曜日	14:40~19:00 (B)
土曜日	12:15~17:00 (C)

利用講習会 12:15~12:45 (△印がついてる日)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。利用講習会の受付は11月7日(12:15)から開始します。(○印) 詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

♡♡♡ 血压Q&Aコーナー ♡♡♡

生物資源科学部K先生に動物に関する血压について聞いてみました!

Q. 動物も血压を測いますか?

A. 測います。麻酔をかける時や心臓病の診察としても測ることがありますが、人間ほど簡単な作業ではないので、おとなしい子など条件がそろわないと行いません。

Q. 動物の血压はどのくらいですか?

A. 人間と同じくらいです。上130前後/下100前後。ただし、**キリン**はだいたい**200/100**と高めです。頭が高い位置にあるので、そこまで血液を届ける為に高くなります。



Q. 動物はどこで測るのですか?

A. 基本的には**尻尾の付け根**で測います。心臓と同じ高さで計測器を巻きつけられるところで測います。
イルカは舌で測るという最新情報も頂きました!



ちょっと脱線して…こんな情報も頂きました!

- 猫は腎臓が悪くないやすく、高血圧になりやすい。診察では目を覗き込み、網膜で血管の膨れ具合をチェックする。
- 動物にもスポーツ心臓はある。フリスビー犬が代表的。スポーツ心臓とは、運動量に応じて心臓が肥大化し心拍数が少なくなること。
- 動物にも血液型はある! 人間の型とは違うが、動物にも血液型があるそうです。

11月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 B	2 A	3 休	4 休	5 休
6 A	7 A	8 B	9 A	10 B	11 休	12 休
13 A	14 A	15 B	16 A	17 B	18 休	19 休
20 A	21 A	22 B	23 休	24 B	25 13~ 17時	26 休
27 A	28 A	29 B	30 A			