

今治市民の皆様のためのすてき健康講座
若い人に多い？下の血圧（拡張期
血圧）が高い原因

健康診断でも測る血圧。今回は数字の意味と、血圧が高くなる原因について加藤丈陽先生に教えてもらいました。



日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会 老年病専門医

では120／80なら80から120の間で圧が変動しているというわけですね。

加藤…その通りです。

マイタウン…血圧って高いかどうか、健康診断でも指摘される所ですけど血圧ってどうして高くなるのでしょうか？

加藤…血圧が高くなる理由は、年齢や体質、生活

では、拡張期血圧が高くなるのはまた違う理由なんですね？

加藤…はい、拡張期血圧が高くなるのは、自律神経が乱れて交感神経が過剰に働いて血管が収縮しやすくなっていることが原因です。また、肥満も拡張期血圧の上昇につながります。脂肪細胞は血

拡張期血圧上昇の要因は肥満、ストレス、喫煙などの生活習慣

加藤…上の数字は心臓が収縮して血液を送り出すときの圧（収縮期血圧）、下の数字は心臓が拡張して血液を取り込むときの圧（拡張期血圧）を表しています。

マイタウン…なるほど、

す。収縮期血圧が高くなる主な原因は、動脈硬化です。年齢を重ねると血管が徐々に硬くなつていきますから、収縮期血圧が高い、という高血圧は高齢の方に多く見られます。

「**マイタウン**」は血圧を測ると上の数字と下の数字が出ますよね。あれはそれぞれ、何を意味しているのでしょうか？

「**マイタウン**」は血圧を測る習慣などによって様々ですが、大きく分けて「上の血圧（収縮期血圧）」と「下の血圧（拡張期血圧）」で原因が異なります。

健康診断でも測る血圧。今回は数字のなる原因について加藤丈陽先生に教えて

血圧が高い原因

今、市民の皆様のためのすてき
若い人に多い？下の左

で、拡張期血圧がむしろ低めになっている方も少なくありません。これは、血管が硬くなりすぎて、拡張時にうまくしなやかに締まらない状態、つまり動脈硬化の進行を反映しているんです。

マイタウン..ということ

は、逆に若い人で拡張期血圧が高いのは、血管がまだしっかりしている証

は自律神経を乱すことで血圧を上昇させるからです。

マイタウン…高齢者と若い人で、血圧の上がり方に違いがあるというのはちよつと意外です。

加藤…私もたくさんのお客様さんを診てきて、ようやく気づくようになりました。高齢の方では、収縮期血圧が高くなる一方

意味と、血圧が高く
もっていました。

健康講座
血圧（拡張期）

でも注意！拡張期血圧が上がる3つ

①肥満による血管への負担。
体重が増えると血液の量が増加。さらに脂肪細胞も血圧上昇ホルモンを分泌。

②ストレスや寝不足で交感神経が活発に。仕事や学校、スマホによる刺激などで、交感神経が過剰に働くと拡張期血圧が上昇

③喫煙が血管を直接ダメージ。たばこの煙は交感神経を刺激して拡張期血圧を上昇させる。



経の過剰な働きや、生活習慣による影響で血圧が高くなっているケースなんです。今の若い人の生活には仕事や学校のプレッシャー、スマホ、寝不足といった交感神経を刺激する要素が満載です。そこに喫煙や肥満といった要素が加わると拡

第84話
医療法人
かとう内科
加藤丈陽先生

お問い合わせは 
(医)かとう内科
 ☎(0898)23-2310

パーキンソン病体操教室のお知らせ

パーキンソン病の方に特化した体操教室を行っています。
パーキンソンの専門資格を持ったリハビリスタッフが一緒に丁寧
に指導いたします。参加された方も楽しい雰囲気の中で喜ば
れ、笑顔で元気になられています。ご希望の方はかとう内科
受付までご相談、お申し込みください。

加藤…そうなんです。一見元氣そうに見えても、拡張期血圧が高い若年者は、将来的に本格的な高血圧や心血管病のリスクを高める可能性があります。ですので「まだ若いから大丈夫」とは思わずに、日頃の生活習慣を見直してみるのが大切ですよ。

なっています。
マイタウン…確かに、若い人でもストレスや生活習慣の乱れは身近な問題



期間中何度でも！

人気メニューが 8月末まで 60%OFF

脱毛サロン
OKk 今治店

女性 LINE ご予約はLINEからが便利♥

※キャンペーン価格は現金のみ



全身+顔+VIO	全身+顔orVIO	全 身	VIO	えりあし
20,000円	18,000円	16,000円	6,000円	2,500円
14,000円	12,000円	10,000円	4,000円	1,000円

ひざ下	口周り	ひじ下	手指甲	脇	足指甲
4,500円	2,500円	2,500円	2,500円	2,500円	2,500円
3,000円	1,000円	1,000円	1,000円	1,000円	1,000円

**期間中に契約された方
ご契約部位をプレゼント!**

10回契約+2回 15回契約+3回 20回契約+4回

(例: 全身脱毛15回契約→全身脱毛3回プレゼント 48,000円分!)



Tel 070-4354-1817

◀TikTok 今治市栄町 1-1-6

月・水・木・土…9:00～20:00 (最終受付)

火・金……………9:00～16:00 (最終受付)

日……………16:00～20:00 (最終受付)

CLOSE: 不定休

女性Instagram▶





**耐震診断・改修
実績No1**

木造住宅の耐震診断・耐震設計・改修専門の設計事務所です!

**木造住宅の耐震化
無料相談受付中**



耐震改修技術者 第1595号
宅地建物取引士・福祉住環境コーディネーター
二級建築士

菅 彪雅



耐震改修技術者 第1630号
一級建築士

越智 保緒



耐震改修技術者 第1601号
木造建築士・測量士補

多田 耕一

SHIGEMATSU
ARCHITECT OFFICE

重松建設株式会社 一級建築士事務所

- 愛媛県木造住宅耐震診断登録事務所 第417号
- 愛媛県木造住宅耐震改修登録事務所 第161号
- 一級建築士事務所 愛媛県知事 第2172号

今治市常盤町四丁目7番地6

0120-089-804

受講者募集!

介護福祉士実務者研修

本年度
最終講座

♪ふりがなつきの
教材で
わかりやすい!



第3回 7/1 火 開講

第4回 9/1 月 開講



**通学は
週に1日で
7日間のみ**



会場 今治地域地産産業振興センター

受講料 (初任者研修・2級修了者)
80,000円(税込)

(資格をお持ちでない方)
88,000円(税込)

テキスト込

教育訓練指定講座

※要件を満たす場合は **最大80%の給付** があります。

ビーイング

松山市山越 6-6-22-206

<http://e-be-ing.net>

☎(089)925-8815



公開保育と講演会

子育て支援
プログラム

6月17日

開催

午前10:30～
12:00



まだ早いーが
もう遅いーに
ならないようにー

演題

対象:0歳～6歳児

「こうして伸ばす幼児の知能」

■場所／テクスポート今治(今治市東門5-14-3)

■講師／愛光幼児教育研究所 所長 宮田洋則

ぜひお子様連れで
ご来場ください

入場無料

●意欲や集中力をつけたい

●明るく自立心のある子に

●子供の能力を伸ばしたい

当日連絡先

テクスポート今治

お問い合わせ

愛光幼児教育研究所 今治教室

今治市常盤町4-3-12(石川ビル3F)

☎0898-23-8700

☎33-3253

愛光幼児教育研究所は松山にも
3教室を展開しています

こども達の未来をひらく(対象:0歳～10歳)

愛光幼児教育研究所

http://www.aiko-youchisha.co.jp/oth_kenkyu.html

今治・新居浜・松山の情報をどんどん発信♪

 *Instagram* \ フォローしてね /



シネマ情報

TOHOシネマズ新居浜 (6/10 現在)

公開中 ◆リロ&スティッチ◆国宝
◆か「く」「し」「ご」「と」と
◆見える子ちゃん

6/13～ ◆ドールハウス ◆フロントライン
6/20～ ◆Mr. ノボカイン ◆メガロポリス

6/20～ ◆ルノワール
6/27～ ◆FI/エヴァン ◆れいせいパワマン 奇跡のヒーロー!
◆でっちゃんあげー殺人教師と呼ばれた男
7/4～ ◆夏の砂の上

※上映スケジュールは変更する場合があります。
※TOHOシネマズの3D鑑賞料金は、+400円です。
(3D鑑賞料金300円+メガネ代100円)

24時間自動音声案内
☎050-6868-5019



シネマ情報 **イオンシネマ今治新都市** (6/10現在)
 公開中 ◆リロ&スティッチ ◆国宝
 ◆見える子ちゃん
 ◆ドールハウス
 ◆フロントライン
 6/20～ ◆タンデムロード

6/27～ ◆それいけ!アンパンマンチャボンのヒーロー! ◆F1 エフワン
 ◆でっちゃん ◆殺人教師と呼ばれた男
 7/4～ ◆パンパパンパンパンパンパンパイア
 7/11～ ◆スーパーマン

※上映作品は予告なく変更する場合があります。

自動音声案内
 ☎0898-25-8107

