

● なぜ血圧は変わるの？



血圧は、ある一定の範囲にコントロールされていますが、食事や運動などにより大きく変化することがあります。血圧を上昇させる要因は以下のように多くありますが、低下させる要因は少ないため、高血圧になりやすいです。

血圧を上げる要因を避けることで、血圧上昇を防ぐように心がけましょう。

肥満	インスリンの利用効率が下がることで血中のインスリン量が増し、腎臓での Na^+ の再吸収を促進させたり、交感神経を刺激することで血圧が上がります
塩分	ナトリウムは血中で水分を取り込むため、血液量が増し、血圧を圧迫します
アルコール	血管拡張作用もあるが、飲み過ぎはかえって血圧を上げます
ストレス	ストレスは交感神経を刺激し、血管が収縮します。そして心拍出量も増加します
寒冷刺激	寒冷環境下では血管が収縮します
遺伝	両親などが高血圧であると、本人も高血圧になり得ます
加齢	血管の弾力性低下、血管抵抗の増加などによります