

私の血圧が上がる原因は何だろう？

① **遺伝的要素** が

いろいろわかつてき
た
その一つとして

腎臓の仕事
体の中の水分一定
不用なものを排泄

② **食べ方**

塩分は水をよぶ。
体内 0.8 %保たれている
塩 1 g—水 125 cc

③ **肥満** ←

④ **運動不足**

脳の弱点

⑦ **アルコール**

(アルコールも水をよぶ)

⑤ **タバコ**
⑥ **交感神経**
⑦ **ホルモン**

血管には神経が働いていて
細胞にいく圧が高くなないように調節

高血圧は脳の細動脈に
圧がかかりやすく動脈瘤ができやすい

★
血液の量

血管の太さ

血管の質

内皮

刺激

流れ

硬さ

↑

中性脂肪が増える

↑

LDLコレステロール

↑

脂肪細胞 (内臓脂肪)

からでる物質が

・血管内皮を傷める

・インスリンを効き

にくくする

→ インスリンが

多くなる！

↑

体脂肪増える

↑

↑

↑

↑

インスリンが

多くなると

↑

食べ過ぎると

↑

・タンパク質

(尿酸)

・糖質

・脂肪

↑

沈着

↑

腎臓

↓

腎臓

↓

1日に約 150 ml の血液が

2つで 250 g しかない腎臓で

フィルター (細動脈) にかけられて

↑

糖尿病

↑

1 %にあたる

1.5 ml の尿がつくられる

↑

水・塩分 9 g が限界

クレアチニン (血中 0.8 ~ 1.3 mg)

尿素チッ素 (血中 20 mg)

尿酸 (血中 2.5 ~ 6.4 mg)

↑

遺伝 (+)

6 g

↑

見込まれる収縮期血圧 (mmHg)

↓

低下

↓

0

↓

-5

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓