

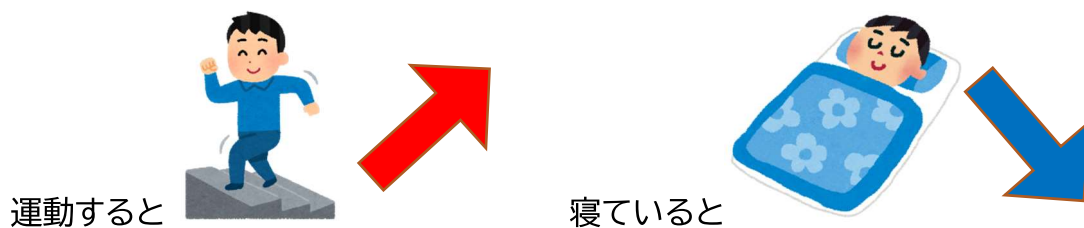
血圧は、測るたびに変わります

心臓は、心身の活動に合わせて必要な臓器に血液を送る優秀なポンプです。

心身の活動に応じて、必要な血液量を調整しているために、血圧は常に変動しています。

歩くとき、走るとき、便をするとき、緊張するときなどあらゆる活動や睡眠時間、精神的刺激(ストレス)などに対して、敏感に反応し、血圧の変化として現れます。

例えば・・・



また、1日(24時間)で見ると、昼間より夜間に血圧は低下して、早朝に再上昇するリズム(日内変動)があります。

「血圧を測ったら高かったけど、血圧は毎回変わるから、気にしない。たまたま高かっただけ。」「病院で測ると緊張して、上がるのよ。」などという話をよく聞きます。

血圧は、測るたびに変わるのが当たり前です。

どの血圧も、そのときの正しい血圧です。