

# 健康情報 定期便

～健康情報をお届けします～

令和3年11月1日 vol.1

発行 北広島市健康推進課

電話 372-3311(内1222)

これから寒い冬がやってきます。  
12～2月は、上の血圧が10mmHg  
程度上がります。  
特に血栓ができやすい朝の時間  
帯（ピークは8時）には注意が  
必要です！



★脳の血管の構造には弱点があります

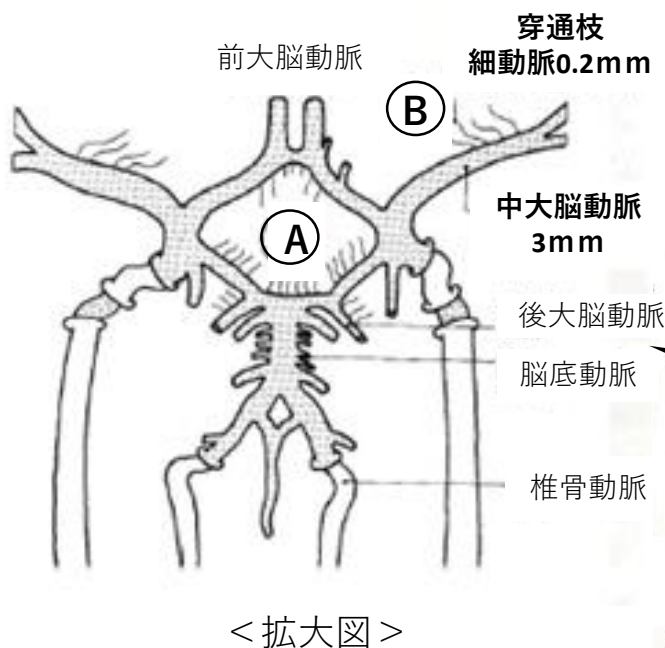
Ⓐ 血管から血管が直角に出ている

Ⓑ 太い血管から急に細い血管へ  
3mm → 0.2mm

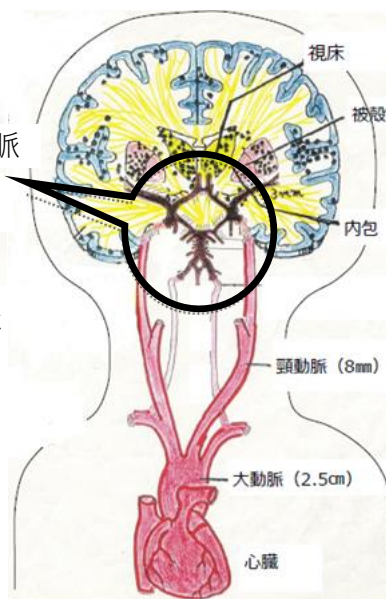
(シャープペンの芯くらい)

高い圧が  
かかると

血管がふくらんだり、  
傷ついたりしやすい！！



脳の血管の構造



心臓から脳まで、  
**120mmHg**  
くらいの圧  
(水圧で1m63cm)  
で血液を送って  
います

血圧を正常に保つことは、脳の血管を守ることに繋がります！