

高血圧 クイズ



Q1

心臓からすぐ出ている血管の太さはどれくらい？

- 1：髪の毛くらい
- 2：鉛筆の芯くらい
- 3：シャープペンくらい
- 4：500 円玉くらい

Q1 の答え：4

500 円玉くらい

心臓から血液がどっとでる血管の太さは 500 円玉くらい (2.5 cm) の大きさです。

そこから段々と細くなり、腕の血管では、鉛筆の芯くらい (5~8 mm) の細さになります。

Q 2

歳をとると、血圧は高くなるの？

- 1：歳をとると、大体は血圧が上がりやすい
- 2：歳をとっても血圧は関係しない

Q2 の答え：1

上がりやすい

一般的に歳をとると、老化により動脈硬化が進んでくるので、血圧が上がりやすくなります。

でも、歳だから仕方がないと放置してはいけません。適切な血圧を維持しましょう。

Q 3

血圧は、自分が納得する
値が出るまで何回でも測
ってもいいの？

- 1：4回くらい測ってよい
- 2：2回くらい測ってよい
- 3：何回でも測ってよい

Q3 の答え：2

2 回くらい測ればよい

血圧は、いつも変動しています。「座って 1～2 分静かにしていた後の血圧」の状態です。1 回、もしくは 2 回測定しましょう。

Q 4

肥満と血圧は関係があるの？

- 1：どちらともいえない
- 2：関係がない
- 3：関係がある

Q4 の答え : 3

関係がある

肥満(内臓脂肪がある)がある人は肥満ではない人に比べて、高血圧になるリスクが高くなります。

内臓脂肪が増えすぎると、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を悪化させる要因になります。

Q 5

体重を減らすと血圧は
どうなるの？

- 1：下がる
- 2：上がる
- 3：変わらない

Q5 の答え：1

下がる

体重を 3～4 kg減らすと、個人差はありますが、血圧を下げることが期待できます。でも、減量しても血圧が下がらない場合もあります。適切な血圧をコントロールすることが大切です。

Q 6

こどもは高血圧にならない？

1：ならない

2：なる場合がある

Q6 の答え：2

高血圧になる

子どもも大人と同じように肥満や塩分の取り過ぎの他、別の病気や薬が原因で高血圧になります。肥満が原因であれば、生活習慣の見直しをして、早期に血圧をコントロールすることが大事です。

Q 7

豊見城市で 65 歳以上の
要介護認定者に多い血管
の病気は？

- 1：心疾患(狭心症や心筋梗塞)
- 2：脳卒中
- 3：腎不全
- 4：糖尿病合併症

Q7 の答え：2

脳卒中

豊見城市で 65 歳以上の要介護認定者に多い血管の病気は脳卒中(50.8%)です。

40～64 歳の場合、脳卒中は 79.6%になっています。

全体の約 9 割が生活習慣病に関連しています。