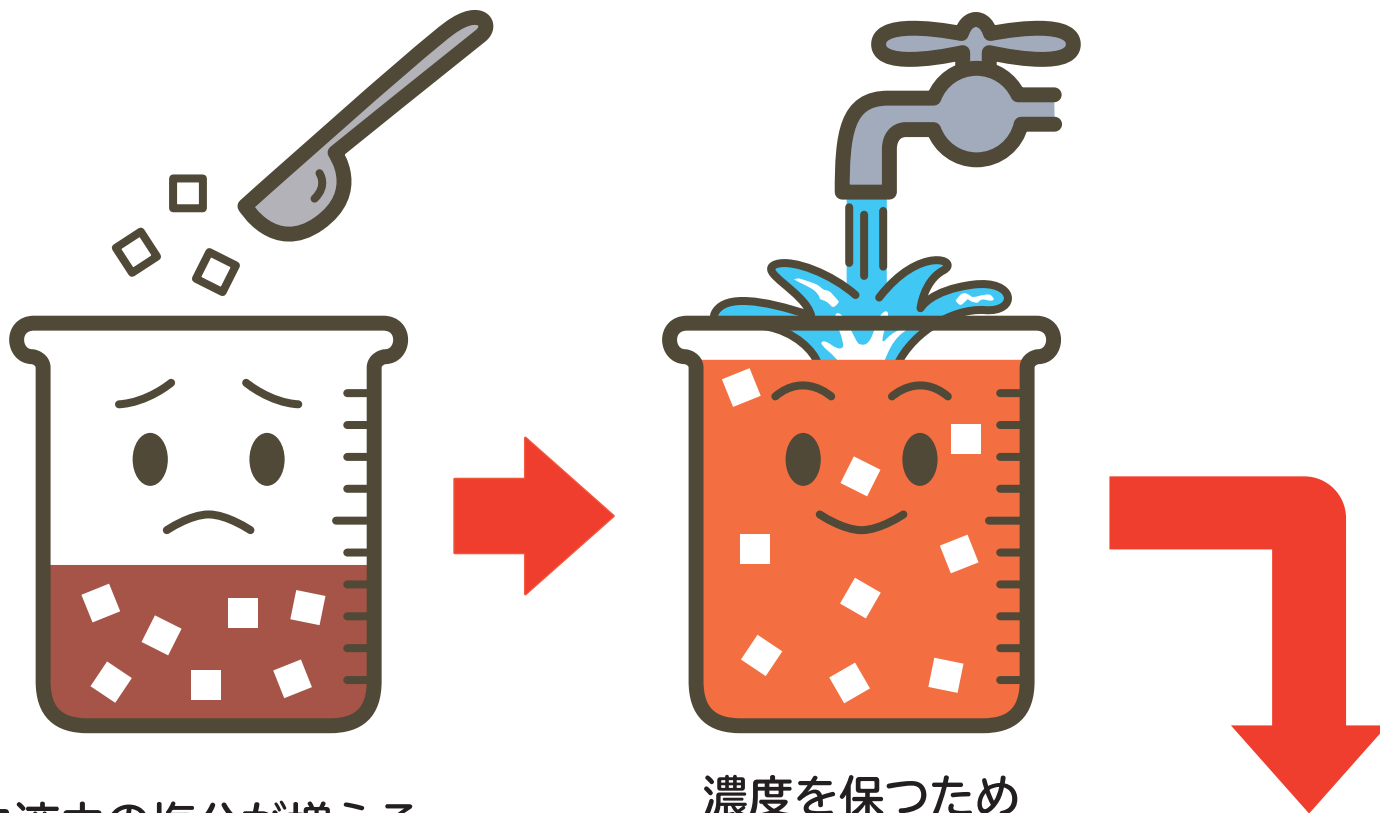


# 血圧が上がるのはなぜ？

## 塩分と血圧の関係

### ① 塩分を取り過ぎると血液が水増しされる

体には血中の塩分濃度を一定(0.8%)に保とうとする仕組みがあります。塩分を取り過ぎると、その分だけ水分を多くとって対応することになります。塩辛いものを食べた後のどが渴くのはこのためです。



血液中の塩分が増える

濃度を保つため  
血液が水増しされ、量が増える

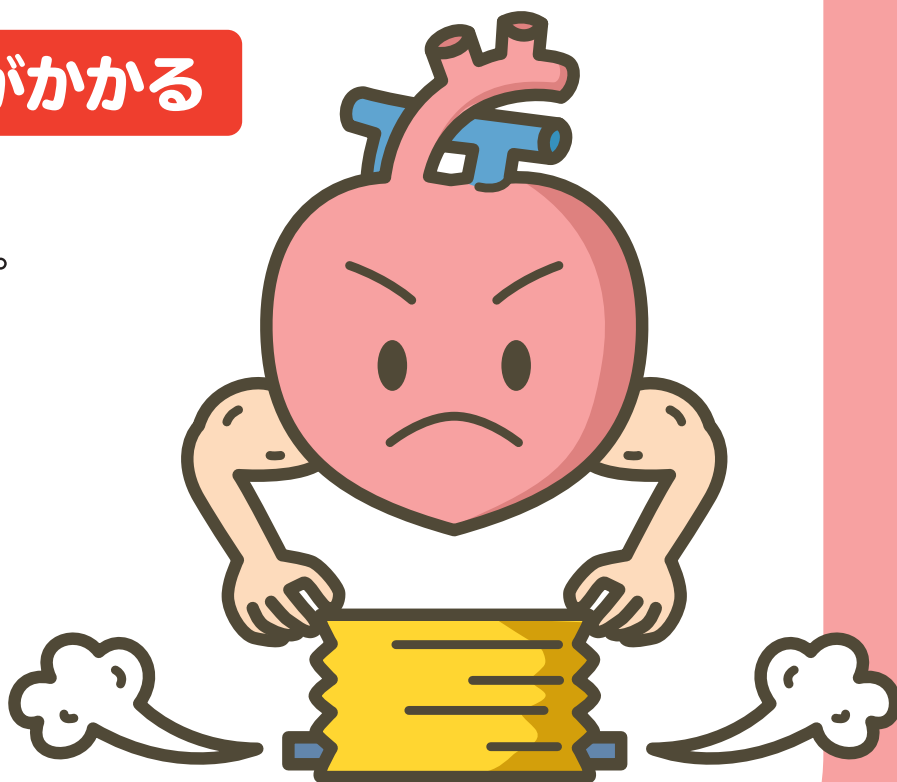
### ② 血液を送り出す心臓に負担がかかる

血液が水増しされると、その分心臓は血液を強く送り出すことになります。

その結果

血圧が上がる

というしくみ



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

# 血圧コース<sup>18</sup>

