

## 動脈硬化リスクを考えると脈圧、平均血圧も知っておく必要があります！！

脈圧 = 収縮期血圧 - 拡張期血圧

※脈圧の正常値は40～50程度

上と下の差が脈圧です。

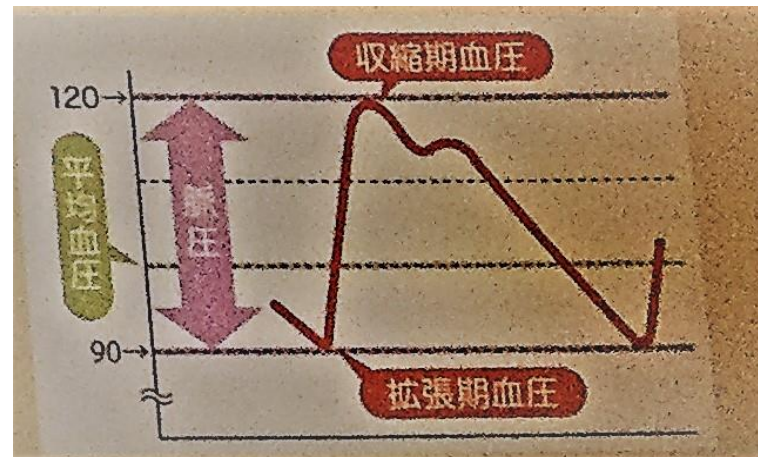
この数値が大きいと、心臓から出てすぐに通る太い血管の動脈硬化のリスクが予想されます。

平均血圧 = 拡張期血圧 + 脈圧 ÷ 3

※平均血圧の正常値は90以下

血圧の平均値です。

この数値が高めだと、太い血管の先にある細い血管の動脈硬化のリスクが予想されます。



一般に、動脈硬化は細い血管から起こり、やがて太い血管にも進行していきます。そのため、まず平均血圧が上昇し、続いて脈圧が大きくなっていくことが多いのです。

以下4名の場合は68才の方がリスクが高いと考えられます。

	収縮期血圧	拡張期血圧	脈拍	平均血圧	脈圧	リスク
69才	120	70	75	87	50	健康な状態
62才	140	95	75	110	40	細い血管の動脈硬化、将来太い血管も動脈硬化になる可能性あり
71才	150	70	75	97	80	太い血管の動脈硬化リスクが現れ始めている
68才	150	50	75	83	100	太い血管の動脈硬化リスクがとても高い