

健康百科

血圧が高いと心臓はどうか？

心臓への負荷

人間の心拍数は1分間に60～70回、1時間に約4000回なので、24時間では約10万回にもなります。血圧が高いと、全身に血液を送り出す際、心臓には余計に力が入ります。つまり、血圧が高いままだと心臓は毎日10万回も筋力トレーニングをしていることになるのです。

筋トレで筋肉が肥大化すると、筋肉の中を流れる血液は増え、筋肉が縮むとそれが押し出されるため、筋肉は第二の心臓ともいわれています。筋肉の真ん中には動脈の本管が通っており、筋トレで筋肉が肥大しても血液は隔々まで行き渡りますが、心臓は違うのです。

心臓への悪影響

心臓を養う動脈の本管は心臓の外側にあるため、高血圧によって心臓が肥大化すると、内側の心筋に十分な血液を送り込めなくなります。そのため、血圧が高い状態が続くと心筋の内側は酸欠状態が続くことになり、心筋梗塞を起こしてしまうのです。たとえ心筋梗塞を起こさなくても、酸欠により心筋細胞が少しずつ死んでしまうため、心臓の動きが弱くなり心不全を起こしてしまいます。

あなたが生まれてから心臓は休むことなく動き続けています。血圧が高くなると心臓にどのような影響が出るかをよく理解しておくことは重要です。

古河福祉の森診療所 赤荻榮一医師

マイナンバーカードを作って 証明書を10円で手に入れよう！

マイナンバーカードをお持ちの人は、期間限定で住民票の写し等の各証明書を1通10円で取得できます。この機会に、ぜひコンビニ等での証明書交付サービスを利用してみませんか【利用者証明用電子証明書の暗証番号(数字4桁)が必要です】。

なお、これからマイナンバーカードを申請する人は、カードができるまで1カ月～1カ月半程度かかりますので、早めに申請をしてください。

【問】 ☎市民総合窓口課Tel.92-3111



取得できる証明書	住民票の写し、印鑑登録証明書、一部の税証明書
期間	2月1日(水)～6月30日(金)
時間	6時30分～23時(メンテナンス時を除く)
場所	全国のコンビニエンスストア等のキオスク端末、マルチコピー機(セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、イオン等)
手数料	10円(税証明書は1年度1税目ごとに10円) ※市役所窓口で取得する場合は300円。

※キャンペーンの開始に伴いメンテナンスを実施するため、1月31日(火)は終日コンビニ等で証明書の取得ができません。

全国大会出場

全日本小学生ソフトテニス選手権大会

【女子ダブルス(団体・個人戦)】

中原夕芽さん(古河第二小学校)
伊敷いろはさん(古河第七小学校)

全日本社会人ソフトテニス選手権大会

【一般女子】

寺田理紗さん(古河市ソフトテニス連盟)

【男子45歳】

木崎雅久さん(古河市ソフトテニス連盟)

全日本6人制バレーボールクラブカップ

男子選手権大会

永嶋宏徳さん、江原知樹さん、森祥康さん、岩本雅道さん、秋庭卓矢さん、加藤健人さん、爲我井勇磨さん(BIG 1)



全日本小学生ソフトテニス選手権大会

【準優勝：女子ダブルス(団体戦)】



左：伊敷いろはさん(古河第七小学校)
右：中原夕芽さん(古河第二小学校)

全国中学校ゴルフ選手権大会

【個人の部】

須田造萌さん(古河第一中学校)

全国中学生空手道選手権大会兼燃ゆる感動

かごしま国体空手競技リハーサル大会

【男子個人組手】

長沼空さん(古河第一中学校)

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

こちらで取り扱っているお茶は、渋みを抑え、コクや甘みが引き出される特むし(深むし)製法の独自ブレンド。さまざまな効能がある緑茶の中でも特に体内に吸収されやすいそうです。寒い季節、おいしいお茶を健康維持のために取り入れてみてはいかがでしょうか。

すてきな茶器や抹茶ソフトクリームも販売していてオススメです！

大きな茶つぼが目印の老舗 鈴木園



【店舗概要】

営業時間：9時～18時
住所：中央町1-1-6
電話：0120-22-5523



こがキラメンバー おすすめ