

かわら版

第216号

Quality of Life
日本予防医学協会

2017.11 発行

高血圧が心筋梗塞や狭心症、認知症や慢性腎臓病などを引き起こすことは知られていますが、なかでも、早朝の高血圧は見逃されやすく病気の関連も注目されています。

そこで今回は『早朝高血圧』に関するお話です。

★ 早朝高血圧とは？ ★

血圧は一日中一定ではなく、運動や入浴時痛みや興奮、ストレスがあつたときなど活動や刺激、感情等によって一時的に上昇しています。また、一日の中でも変動しており（日内変動）、一般的には、夜寝ている間は低く、朝起きて活動を始める頃と心臓から送り出される血液量が増えるため、朝から昼にかけて自然に上がっていきます。しかし、早朝に血圧が急上昇してしまう場合があり（Ⅱ早朝高血圧）現在注目されています。早朝高血圧は、起床後一時間以内に家庭で測定した上の血圧が一二五 mmHg 以上、または下の血圧が八五 mmHg 以上を基準として診断されます。



外来の診察室で測定すると正常で、治療を受けている場合でも血圧がうまくコントロールされているようにみえるため、見過ごされやすいと言われています。

★ 早朝高血圧の危険性 ★

早朝に血圧が急上昇する方や、日によって血圧の上がり方が異なる方は血圧が非常に変動しやすいと考えられています。とくに早朝には脳卒中や心筋梗塞などの発症が多く、早朝高血圧は脳や心臓、腎臓すべての心血管疾患のリスクと有意に関連していると言われています。また、これらの疾患は症状もなく気付かないうちに発症するため、非常に危険です。なお、早朝高血圧は寒さも関係していることがあり、寒い朝は血管が収縮し血圧が上がります。特に危険です。運動は血圧を上げるため、寒い朝の実施は出来るだけ避けるなど注意が必要です。

★ 早朝高血圧が起こる原因 ★

早朝高血圧の原因はさまざまですが、次のようなケースが影響しています。

【高血圧の服薬治療が不十分】
降圧剤の効果が十分に得られておらず、薬の効果が翌日の朝まで持続していない。

【糖尿病や腎臓病、睡眠時無呼吸症候群などの持病がある】
自律神経の障害と関連があるため、夜間も血圧が下がらず早朝に高血圧の状態になりやすい。

【睡眠不足やストレス】
自律神経の障害を起こしやすい睡眠不足や質の悪い睡眠、ストレスなどが血圧に関連し、休日明けの朝は血圧が上がりますという研究報告もある。

【喫煙・飲酒】
喫煙は血管を収縮させ、吸っている間は血圧を上昇させる。また、過度な飲酒は睡眠の質の低下や脱水などを引き起こし、翌朝の血圧を上昇させる。



★ 早朝高血圧の対処法 ★

① 服薬の処方を見直す

長時間作用する薬に替える、朝と夜に分けて服薬する、寝る直前に服薬するなど、薬の種類や服薬のタイミングを主治医と相談してみましよう。

② 寒さへの対処

足の冷えを避けるため、お風呂にゆっくり浸かる、夜にストレッチを行う、睡眠用の靴下を着用するなど身体を温めましよう。また、朝は目覚めてすぐに立ち上がることや朝風呂、冷たい水での洗顔は避け、トイレや脱衣所、浴室内（シャワーを浴びる場合）なども暖かくしておくことをお勧めします。

③ 普段から高血圧を予防する

肥満の解消、減塩や血圧を下げる食品（野菜、果物、塩分の少ない魚）などを意識して摂る、節酒・禁煙、適度な運動（例：心拍数一〇〇〜一二〇拍/分になる早歩き）、生活

リズムを整えるなど、日頃から生活習慣の改善を行うことが大切です。

※高血圧の方は激しい運動により脳卒中や心筋梗塞を引き起こすこともありますので、運動を行う際は事前に医師に相談しましよう。

★ 本当の血圧を把握する ★

健康診断や診察室での測定は「ある時点」での血圧で、日内変動までは知ることができません。早朝高血圧を見逃さないためには、家庭で毎日測定することが大切です。次のポイントを参考に測定を実施していきましょう。

● 血圧測定のタイミング

朝：起床後一時間以内、トイレの後、朝食の前、薬を飲む前夜：寝る前、入浴や飲酒の直後は避ける

● 記録

朝と夜に二回ずつ測り、それぞれの平均値を記録する
・どんな日に血圧が上がるか、体調や出来事（残業、飲み会など）も併せて記録する

家庭での測定は、健診結果で血圧が基準値を超えているすべての方に勧められます。また、高血圧と診断されていなくても、遺伝などで将来高血圧になるリスクの高い方や、心筋梗塞・脳卒中を起こすリスクの高い方も測定を心掛けましよう。

★ 最後に … ★

脳卒中などの血管障害は痴呆や寝たきりの原因になり得るため、高血圧を防ぐことが重要です。未永く健康的な生活を送るために、家庭での血圧測定を行い、ご自身の血圧の状態を知ることから始めてみてはいかがでしょうか。そして、その結果に応じて治療や生活習慣の改善を行っていきましょう。

お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL または QR コードにてお申し込みください。 <https://www.jp1960.org/kawara/mailmag/>

