



あかね

Vol. 9

平成 30 年 12 月発行
独立行政法人国立病院機構
東近江総合医療センター
広報委員会

高血圧について

循環器内科部長 大西 正人

まず、2017 年 10 月に NHK「ためしてガッテン」で放送された、自由行動下 24 時間血圧測定検査 (ABPM) で調べたデータを紹介します。

血圧が上がる要因ワースト 5

- ◆ 1位 たばこ
実際に 10 日間に渡り計測した 6 人のデータで、たばこを吸うと約 21 mm Hg 上がりました。
- ◆ 2位 起床
夜寝ていて低くなっていた血圧が起床して 2 時間までにグングン上がる現象を“モーニングサージ”と言います。普通の人でもモーニングサージで収縮期血圧が平均で 20 mm Hg 上がるので、起床から 2 時間までが 1 日の中で一番脳梗塞や心筋梗塞の危険があるのです。
- ◆ 3位 深酒
お酒を飲むと直後は血管が拡がるので血圧は下がります。しかし睡眠時無呼吸を引き起こしたり睡眠の質を悪くしたりすることで、寝ている最中ではなく起床時に睡眠前の悪影響が一気に現れます。
- ◆ 4位 緊張や怒り
精神的な外的要因 (ストレス) で、怒ったり、イライラしたり、心配になったり、病院での検査や診察で緊張して上がるのは“白衣高血圧”と呼ばれます。「家ではどうもないのに病院で測ると血圧が高いんですけど…」って方、多いですね？ それは待ち時間が長くてイライラしているからかも？
- ◆ 5位 月曜日
4 位の緊張と同様に気分的な要因で、週初めの仕事のストレスで上がります。逆に考えるとストレス解消をすることで血圧は下がるということですね。

家庭血圧を測りましょう

血圧の管理には ABPM (自由行動下 24 時間血圧測定検査) が最適で、当院では保険適用 (3 割負担) で約 600 円で検査できます。でも頻繁には検査できないので、ふだんはお家で測ってもらう家庭血圧で判断します。病院で診察前に測った血圧は参考程度です。重要なのは家庭血圧です。モーニングサージを発見できるように、朝、起床後 1 時間以内に、トイレをすませて、朝食前、朝の服薬前に、座って 1-2 分安静にしてから 2 回測ってください。必ず「血圧ノート」に記録します (2 回の平均値、あるいは 2 回とも)。

寒い冬に家庭でできる対策

外気温が 1℃低下すると収縮期血圧は 0.1 ~ 0.6 mm Hg 上昇すると言われており、気温の低い冬は血圧の急激な上昇によって、脳心血管イベント発症リスクが高まります。また冬季には、トイレや浴室は他の部屋との温度差が大きくなるため、暖房を利用して、室内の気温をできるだけ一定に保つ工夫が必要です。スリッパを履いたり、マフラーを巻いたりするのも良いでしょう。