

高血圧が、心筋梗塞、狭心症、認知症、慢性腎臓病等を引き起こすことは知られていますが、中でも早朝の高血圧は見逃され易く病気の関連も注目されています、『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、ストレス等があったとき、活動や刺激、感情等によって一時的に上昇します。また1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、朝から昼に掛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ます(＝早朝高血圧)現在注目されています。早朝高血圧は、起床後1時間以内に家庭で測定した上の血圧が135mmHg以上、または下の血圧が85mmHg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見えるため見過ごされ易いと言われています。

降 圧 目 標 [単位:mmHg]

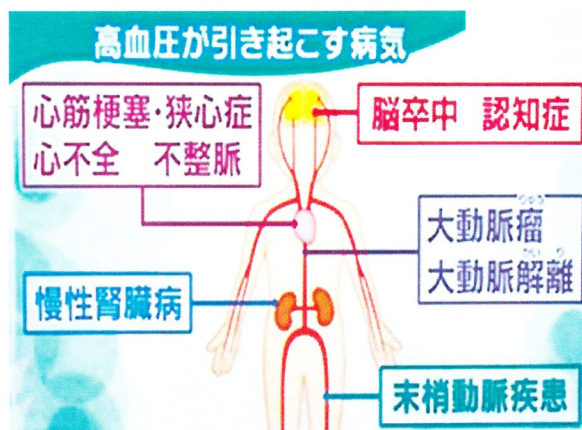
区 分	診察室血圧	家庭血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
若 年 層	130/85	125/80	心臓が縮んで血液を送り出し、血管の圧力が高くなったときの血圧	
中 年 層	未満	未満		
高 齢 者	140/90	135/85		
糖尿病患者	130/80	125/75	心臓が広がって血液を心臓に取り込み、血管の圧力が低くなったときの血圧	拡張期血圧
CKD患者				
心筋梗塞後患者				
脳血管障害患者	140/90	125/85		

※ CKDとは、慢性肝臓病

血圧は、医師の測定値と、家庭での測定値が違う場合も有り
家庭の血圧測定値を記録して、医師とよく相談しましょう。

★ 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形が異なる方は、血圧が非常に変動し易い方です。特に、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、腎臓等、全ての心血管疾患のリスクと有意に関連しています。本疾患は、症状もなく、気付かない内に発症する為非常に危険です。尚、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に易いため特に危険です。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の注意が必要です。



★ 早朝高血圧が起こる原因

① 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。

② 糖尿病、腎臓病、睡眠時無呼吸症候群等の持病

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易い。

③ 睡眠不足やストレス

自律神経の障害を起こし易い睡眠不足や、質の悪い睡眠、ストレス等が血圧に関連し、休日明けの朝は血圧が上がりに易いという研究報告もある。

④ 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。又、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 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等で身体を温めましょう。又、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、脱衣所、浴室(シャワーを浴びる場合)等も暖かくしておく更に、早朝に外に出るときは、着込んでおくことを忘れないようにしましょう！

② 普段から高血圧を予防

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100～120拍/分になる早歩き)、生活リズムを整える等日頃から生活習慣の改善を行うことが大切です。

脳卒中等の血管障害は、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ましょう！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！