

みんなの 健康羅針盤

ずっと元気で健やかに暮らしたい。健康でいることは、人生でもっとも大切な幸福です。
健康でいるために様々な病気を知り、一人ひとり予防を心がけましょう。

Vol.21

冬の高血圧、 モーニングサージに注意

モーニングサージとは？

日本では、高血圧性疾患で継続的な治療を受けている患者が1千万人を超え、さらに増加しています。高血圧は、心疾患や脳血管疾患の原因とされ、注意すべき疾患の一つです。

近年、心筋梗塞や脳卒中などの重大な疾病の原因として、冬の朝に血圧が上昇するモーニングサージが注目されています。本人が気づかない血圧の急変動で、通常の検診で正常な血圧の人にも起こる可能性があります。

人には一日を通してゆるやかな血圧変動があり、朝に高くなり、夜に低くなるのですがモーニングサージは、朝目覚める前後に急激に血圧が上がるのが特徴で、見落としやすい体の異変です。

急激な血圧変動を予防しよう

血圧変動は、寒暖差やストレスを感じた時にも起こります。温かい場所から冷たい場所へ急に移動すると、毛細血管が縮まり血圧が上昇します。冬の朝は特に注意が必要で、新聞を取りに外へ出たり、ごみを出しに行ったりする時も、上着を着るようにしましょう。

また、朝風呂も注意が必要です。寒い脱衣所で服を脱ぐだけで血圧が上昇します。さらに42度以上の熱い湯に入ると、驚愕反応といって一時的に血圧が上昇します。上昇した血圧が、その後、急激に下がり過ぎてしまうと意識障害を引き起こし、浴槽の中で溺死するという事故につながります。



予防方法は、脱衣所をヒーターで温めたり、40度以下の熱過ぎない風呂に入ること。そして、寒い場所に出る時は、手足を動かしたり、足踏みをしたり、体を温めてから行動しましょう。

また、冬の朝の車の運転も、急激な血圧変動に注意が必要です。運転することも一つのストレスですし、冷え切った車内は血圧が上昇しやすい環境です。余裕をもって車内を温めてから運転するように心がけましょう。



高血圧を自覚する

高血圧は「サイレントキラー」と言われ、自覚症状がないまま進行します。近年の研究では、日中の血圧が150mmHg(収縮時)以上で、なおかつ朝の血圧が高い人は、心疾患や脳血管疾患のリスクが3.92倍というハイリスクな結果になりました。

高血圧性疾患の人は、朝と夜の定期的な血圧測定で、自分の血圧の変動を確認しておくことが重要です。また、血圧が正常な人でも、加齢とともにモーニングサージの危険性が高まりますので、家庭で血圧を測る習慣をつけることが推奨されています。

血圧は、毎日測るのが望ましいですが、週に数回でも測るようにしましょう。タイミングは朝と夜の2回。朝の測定は、起床して1時間以内、食事の前、トイレを済ませた後です。夜の測定は、入浴後や飲酒の直後を避けましょう。

血圧は、一度の測定時に2回測り記録しましょう。高血圧の基準は医療機関や健診で測る場合は、上(収縮期血圧)が140mmHg、下(拡張期血圧)が90mmHg以上です。家庭で測る場合は、上が135mmHg、下が85mmHg以上が基準となります。

まずは、自分の血圧値を確認し、日々の測定で異常を感じたら、すぐに医療機関で受診してください。