

血圧管理は早朝も大切

血圧が1日の中で変動することは皆さんご存知ですよね？最近では、朝に血圧が高くなる「早朝高血圧」が注目されています。

早朝高血圧って？

普通、血圧は夜寝ている間、午前3時～4時ごろに一番低くなった後、少しずつ上がりはじめ、朝起きた直後にまた上がります。このときに血圧が高くなりすぎるのが早朝高血圧です。高血圧患者さんの2人に1人は早朝高血圧といわれています。

早朝高血圧には、①朝起きて急激に血圧が上がるもの ②寝ている間からずっと血圧の高い状態が続くもの があります。

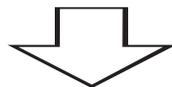
早朝に血圧が上がるのはなぜ…？

血圧は神経の働きに影響を受けており、神経の働きの変化により血圧が変動しています。血圧は交感神経が活性化しはじめ上昇します。朝にはこの交感神経が活性化し、血圧が高くなります。

なぜ早朝高血圧が注目されているの？

早朝に活性化する交感神経は同時に血管の収縮を起こし、血液が流れにくくなったり、血液が固まりやすくなります。そのため早朝高血圧が脳卒中や心筋梗塞などの病気の引き金になる可能性があります。実際に脳卒中が多発している時間帯をみると、朝6時～正午にかけておこりやすくなっています。また、心筋梗塞や狭心症発作も午前中に多く起こることが報告されています。

このことから、脳卒中や心筋梗塞などの発症と朝の急激な血圧上昇との関係が予想されています。報告では、普通の高血圧に比べて脳卒中を起こす確率が3倍、突然死や心筋梗塞が6倍ともいわれています。



朝の血圧の管理が大切（家庭で血圧の測定を！）

家庭での血圧測定のポイント

- ①起床時1時間以内と、夜寝る直前の1日2回、できるだけ同じ時間に測りましょう。
- ②排尿を済ませ、朝食や薬を飲む前に測りましょう。（薬を飲む前の血圧を知りましょう）
- ③座って、落ち着いて測る。
- ④測った血圧は記録しましょう。（受診時主治医へ見てもらいましょう）

家庭での血圧測定の基準値

収縮期血圧 135 mmHg
 拡張期血圧 85 mmHg

日常生活の注意ポイント

- ①目がさめて10分くらいは布団の中で安静に
- ②急な温度の変化に注意（暖かい布団の中とトイレや部屋の温度差）



問い合わせ先 役場健康福祉課 ☎286-3111 内線133・134