

WAKU² 情報らんど 2月号

血圧のはなし

～朝の血圧に注目～

☆まず、血圧とは？¹⁾

血圧とは「血液が血管の壁に加える圧力」のことで、心臓が送り出す血液の量と血管の太さや弾力性によって決まります。

☆どんな人が高血圧になるの？^{1)~3)}

高血圧には、明らかな原因がない本態性高血圧と、特有の基礎疾患によって血圧上昇をきたす二次性高血圧の2種類があります。日本人の8~9割が本態性高血圧で、遺伝的な要因、環境的な要因や加齢などが組み合わさって起こると考えられています。

- ・ 遺伝的要因：生まれつきの体質です。両親や兄弟・姉妹に高血圧があれば、自分自身もなりやすいです。
- ・ 環境要因：塩分の取り過ぎ、肥満、運動不足、ストレス、大量飲酒、喫煙などの生活習慣です。
- ・ 加齢：高血圧の方は年齢とともに増加し、60代では男女とも6割以上、70代では男性8割程度・女性7割程度を占めています。血管の壁は加齢とともにしなやかさを失って硬くなるためです。逆に、若い時期の血管はしなやかなので、勢いよく流れてくる血液に対し血管の壁がクッションになり、血圧は上がりにくくなります。

☆どうして「血圧が高い」とよくないの？⁴⁾

血圧が高い状態だけでは自覚症状はありません。しかし、血圧が高い状態が続くと、血管は張りつめた状態に長くおかれるため、次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失ってまろくなってしまいます（動脈硬化）。自覚がないまま動脈硬化は進行し、やがて脳卒中や心疾患といった循環器病を起こしやすくなります。そのため、適正な血圧を保つこと大切です。

☆朝測る血圧にも注目しよう！⁵⁾

～早朝高血圧について～

血圧は、1日の中で変動しています。通常は、活動が活発な日中に高く、夕方から夜にかけて下がっていきます。そして、早朝、目覚める時間に向かって高くなります。血圧が早朝に過度に上がるのが、「早朝高血圧」です。起床時、1~2時間以内の血圧が、135/85mmHgを超えると早朝高血圧としています。

早朝高血圧には2つのタイプがあります。睡眠中も血圧があまり低下せず早朝まで高い「高血圧持続型」と起床時にかけて血圧が高くなる「早朝昇圧型」です。どちらのタイプも、心筋梗塞や、脳卒中が起こりやすくなります。早朝高血圧を見逃さないためにも、家庭で毎日血圧の測定することは大切です。

日本人の“国民病”ともいえる高血圧。生活習慣病の中でも最も患者数が多い病気で、その数は約4,300万人。なんと3人に1人が高血圧とされています。脳卒中や心臓病などの予防をする上で血圧は非常に重要です。家庭血圧を測る人が少ないため、見逃されやすい高血圧の1つに「早朝高血圧」があります。

☆家庭での血圧の測り方のポイント⁶⁾

- ・ 起床後と寝る前にしましょう。
- ・ 椅子に座ってリラックスした状態で行いましょう。
- ・ 1回につき2度測定します。2度測った値の両方または平均値を記録します。
- ・ 朝の測定は、起床して1時間以内、トイレを済ませて朝食や薬を飲む前にしましょう。
- ・ 夜の測定は、就寝前、入浴や飲酒、食事の直後は避けるようにしましょう。

☆早朝高血圧の対策⁵⁾

朝の血圧の目標は、125/75mmHgです。食事、運動、薬の3つがポイントです。

① 食事

塩分の取り過ぎに気を付けて(目標は1日6g未満)、野菜や海藻などのカリウムを多くとるようにする。

② 運動

毎日30分程度が目安。ウォーキングなど有酸素運動を行うと血行が良くなります。

③ 薬

食事や運動で下がらない場合は、降圧薬を使う事もあります。その時は、家庭血圧測定結果を持参して受診しましょう。



1) 一般向け『高血圧治療ガイドライン』解説冊子「高血圧の話」 | 日本高血圧学会 (jpnsh.jp)

2) <https://www.ketsuatsu-support.com/hypertension/happens/cause.html>

3) 血圧が上がる理由・原因とは？食塩や肥満、運動不足、加齢など | NHK健康チャンネル

4) 血圧 | 健康イベント&コンテンツ | スマート・ライフ・プロジェクト (mhlw.go.jp)

5) https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_464.html

6) 本当の血圧を家庭でチェックする方法 毎日同じ時間、環境で測定 | NHK健康チャンネル

相談できるくすりやさん
フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1

TEL 0883(79)2014