

# 健康 ぷらざ

## 朝までしっかり血压管理 —早朝高血压—

企画：  
日本医師会

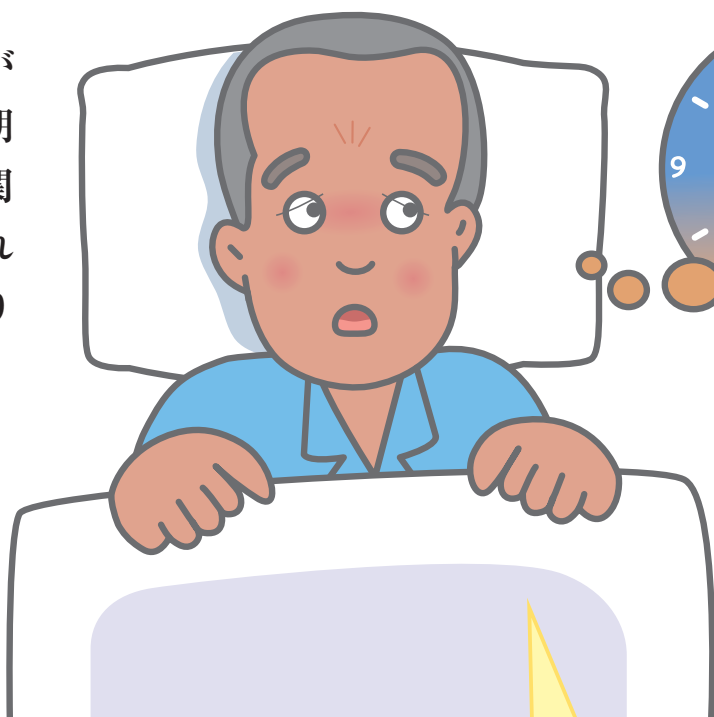
No.156

指導：杏林大学名誉教授 石川 恭三

### 早朝高血压はなぜ怖い？

血压は一日の間で上下を繰り返しています。通常、血压は夜に下がり、明け方の目覚めるころから上がり始めるのですが、夜でも下がらなかつたり、明け方の上がり方が著しいことがあり、これを早朝高血压と呼んでいます。最近、脳卒中や心筋梗塞などの発作は午前中（特に午前6～10時）

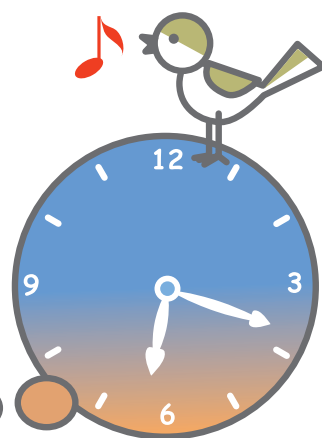
に多いことがわかり、早朝高血压との関係が注目されるようになりました。



### 明け方は危険な時間帯

寝ている間は“休め”の信号を出す副交感神経が優位に働いていますが、明け方の時間帯は“働け”の信号を出す交感神経が活動するようになり、血压や脈拍が急に増えます。また、明け

方は、動脈硬化や心肥大の原因になるホルモンの作用によって、血管の中に血のかたまりができやすくなる時間帯でもあります。このような条件が重なるため、明け方に脳卒中や心筋梗塞が起こりやすくなるのです。



### 自分の血压を知りましょう

脳卒中や心筋梗塞などを未然に防ぐためには、自分の血压の日内変動（一日の間の変化）を把握することが大切です。早朝と寝る前に、市販の自動血压計で血压を測定してみてください。早朝と寝る前の収縮期血压（上の血压）の平均値が135mmHg以上で、しかも早朝の血压が寝る前より20mmHg以上高い場合は、早朝高血压の可能性がります。

早朝高血压であることがわかれば、早朝までしっかりと血压を下げておく薬にすることもできます。まずは、自分の血压の日内変動をきちんと知り、かかりつけ医とよく相談してください。



◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。