

会 師 市 小 苦
松 井 義 一

医 師

松 井 義 一

血 圧 の 日 内 変 動

中年になると、自分の血圧のことが気になってきます。職場の健診、成人病検診などで、初めて高血圧と診断されると、頭の中で血が騒ぐような気になるものです。

家庭用自動血圧計が普及した現在で、多くの方が、自分で一日何回も血圧を測って記録されています。

そこで気がつくのは、病医院

血 圧 管 理 は 医 師 と 相 談 を

での血圧と自宅の血圧では、相当差があることです。家庭用の血圧計は不正確でないか、あるいは測り方が悪いのではないかと疑念が生じてきますが、多くの場合はほぼ正確のようです。

自宅や病医院の待合室で測った血圧よりも、診察室に入って医師より測られる血圧が高いのを「白衣高血圧」と呼ばれています。年齢を問わず認められ、

個人差が大きいようです。

最近では携帯型血圧計の進歩によって、二十四時間の血圧変動がよく分かるようになりました。入睡すると血圧は二〇%前後下がり、早朝よりだんだんと上昇して、起床すると著しく高くなってきます。夜間勤務者では、このリズムは昼夜が逆になります。睡眠時と起きている時の血圧の変動は、健康人にもみ

られるので病的なものではありません。睡眠中の血圧低下がない方が病的であり、特発性起立性低血圧などが疑われます。

高血圧症で治療中の方で、早朝時の血圧をみますと、著しく高い方がおられます。家庭で測られて、びっくりして来られる方が多々あります。これは「日内変動」による血圧の上昇と降圧剤の効果の切れ目が重なるた

めです。といっても、夜間に血圧を過度に下げると、脳こうそくが起こりやすいという報告もあります。

血圧は食事をして上がりませんが、食後にはゆるやかに下がってきます。また、喫煙によっても上昇します。コーヒーとたばこを同時に使用しますと、血圧上昇時間が長引きます。いずれにしても、血圧の管理は、医師と相談の上なさるべきです。

