

## 『血圧の変動について』

吉良内科循環器クリニック 院長 吉良 哲也



診察室で患者さんの血圧を測定すると収縮期血圧が160mmHgと高値でした。すると「さっき、家で測ったときは120だったのに、何でこんなに上がってるの?」といった声を良く聞きます。

血圧の数値は測定する時間やその時の体調・ストレスの度合いによって変わってきます。起床直後は交感神経の緊張が強くなっており、血圧が高くなることが多い時間帯です。仕事のストレスが大きい人は、仕事時の血圧が高くなります。また風邪をひいたり、睡眠不足や心配事を抱えていても血圧は高くなります。逆に入浴や飲酒・運動の直後は血管が拡張するため血圧は一時的に下がります。このように血圧は様々な要因で常に変動しており、5分前の血圧と今の血圧が大きく違った値になることは良くあることです。

血圧は季節によっても変動があり、冬の寒い時期は血管が収縮しやすく、血圧は高くなり、夏は低くなる傾向があります。夏と冬では平均で5~10mmHgの差があると言われていています。ただしこれには個人差があり、夏と冬で全く血圧が変化しない人もいれば、夏と冬の差が大きく、季節によって降圧薬の量の変更が必要な人もいます。

さらに、日頃の血圧は正常でも、診察や健診の際に緊張して一時的に血圧が高くなる「白衣高血圧」という人もいますし、逆に診察室では正常でも、日頃の生活の中で時間帯によっては血圧が高くなっている「仮面高血圧」と呼ばれる人もいます。そのため診察室で測る血圧だけでは、血圧の評価は困難であり、家庭での自己血圧測定が血圧の管理には重要になります。高血圧で治療中の人や血圧が気なる人は日頃の血圧を測定・記録し、かかりつけ医に見てもらいましょう。

吉良内科循環器クリニック 大分市大字角子原 870 TEL097-522-3000