

高血圧（更年期との関わりと自己管理）

吉良内科循環器クリニック 副院長 長野 徳子



今回は、更年期におこる体調の変化の中でも高血圧についてお話ししたいと思います。

高血圧というと男性の方が多という印象を抱く方もいるかと思いますが、女性は更年期を境として血圧が急に上がったり、高血圧と診断されたりすることは決して稀ではありません。若いころから血圧が低めで、自分は低血圧だと思っていた方も閉経以降は高血圧となる危険性があることを知っておきましょう。

では、更年期になるとなぜ血圧が上がりやすいのでしょうか。それには女性ホルモンのひとつであるエストロゲンの減少が関係しています。エストロゲンには血管を柔軟に保ち、拡張させるなどの働きがありますが、更年期以降はエストロゲンが減少し、血管のしなやかさが失われ、血圧が上がりやすくなってきます。また、エストロゲンの減少に伴い、血圧をコントロールしている自律神経の働きが乱れることも影響を与えていると考えられています。

更年期の高血圧だけでなく、どの時期においても(もちろん男性でも)高血圧が疑われる場合、大切なのは放置しないことです。まずは家庭血圧を測定し、自分の状態を知ることが重要です。朝、夜の定期的な血圧測定に加えて、めまいや頭痛など体調の変化があった際にも血圧を記録し、自分の血圧変動のパターンを知っておくとよいと思います。また、急に血圧が上がった時にはそのときの状態、症状(風邪気味で熱があった、睡眠不足やストレスの有無など)を測定値と一緒に記録しておく、血圧上昇の要因把握や、今後の予防にも役立ちます。高血圧対策としては、減塩・ウォーキングなどの有酸素運動・良質な睡眠・ストレスをためないようにする、などがあります。家庭血圧が135/85mmHg以上で高血圧ですので、対策を実行しても血圧高値が続く場合は医療機関への受診をお勧めします。

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