

## 仮面高血圧と早朝高血圧

# 寒冷刺激で顕在化



循環器内科医

上野勝己さん



松波総合病院  
心臓疾患センター長  
(羽島郡笠松町田代)

冬になると、風邪や目まいなどで受診した際に新たに高血圧を指摘される方が増えてきます。血圧は、健康の人でも緊張や急激な寒冷刺激で上昇する(血圧サージと呼ぶ)こともあるのですが、高血圧の家族歴があるか、他の疾患を持っている場合は要注意です。血圧の上昇しやすい冬場に本来の高血圧が顕在化したのかもしれない。

20〜25%を占めます(これは朝方に薬効が切れているからと考えられています)。仮面高血圧には、早朝高血圧、夜間高血圧、昼間高血圧(ストレス性)の三つのパターンがあります。

血圧には日内変動があります。正常では、起床前から少しずつ上昇して日中にピークとなり、夕方から夜にかけて下がり始めます。早朝起床時に血圧が急激に上昇することをモーニングサージと呼びます。また夜間就寝中もずっと高血圧状態である場合は夜間高血圧と呼ばれ、やはりモーニングサージを起こします。また逆に就寝中に極端に血圧が低下して、朝、急激に上昇

する患者もいます。そしてこのモーニングサージは気温が下がる冬場ではヒートショックによって、さらに増強する



ことが知られています。冬に多い心筋梗塞や脳卒中は起床時や午前中に多いことから早朝高血圧を見逃してはいけません。

仮面高血圧の発見には家庭血圧の測定が大切です。1日2回、朝の起床後と就寝前に測定します。起床後、排尿を済ませ、食事前に背もたれの付いた椅子に足を組まずに座り1〜2分安静にしてから測定します。上腕カフ式血圧計が推奨されていて、上腕に巻いたカフと心臓の高さが同じになるようにします。正式には2回測定してその平均をとります。忙しい方は、数度測定して一番低い血圧を参考にしてもよいでしょう。家庭血圧記録(せめて朝の血圧だけでも、1日おきでも大丈夫です)は、医師と患者双方にとって非常に有用です。

ヒートショックに対しては高血圧の有無とは関係なくすべての成人が対策を取るべきです。冠動脈疾患や脳卒中中の

実際の発生数は、高血圧でない群からの発生数が高血圧群からのものよりもはるかに多いのです。急に身体が冷気に触れると、体温を逃がさないように素早く血管が収縮して血圧が急上昇します。

暖かい室内から外に出るときは、必ず室内で上着やコートを着てから外に出ましょう。朝、寝間着のまま新聞を取りに外に出るなどはやめましょう。外出にはマフラーなどで首元の露出を避け、手袋を使いましょう。家庭内での温度差にも注意しましょう。冷たい廊下を裸足で踏むなど足元が冷えると血圧が上がることを報告されています。靴下やスリッパの使用も有効でしょう。入浴時は、シャワーで少し足湯をして浴室を温めてから入浴するか、誰かのすぐ後に入るのもよいでしょう。もちろん減塩や禁煙、アルコールの過飲を避け適切な運動をすることは全ての成人にとって有効でしょう。