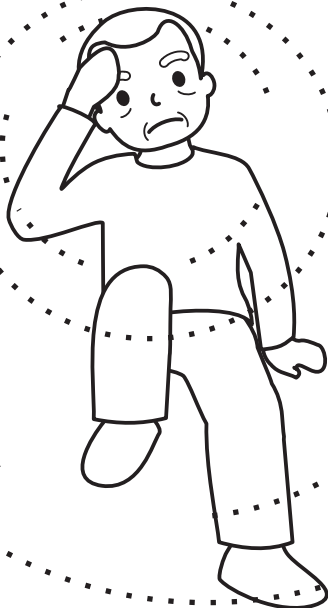
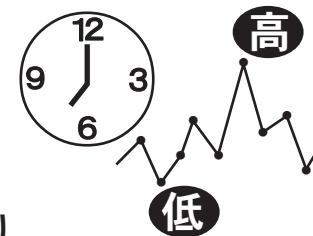


早朝高血圧

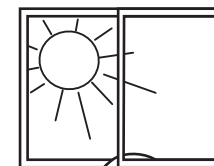


血圧は24時間変動している



血圧は常に一定ではなく、立ったり座ったりするだけでも変化します。1日の中で変動を見ると、昼間には高く、夕方から夜にかけては低くなります。早朝から目覚める時間にかけては、起きて活動する準備のため、血圧は上昇します。

朝の高血圧に注意



朝の血圧が基準値を超えるほど高いと「早朝高血圧」と呼ばれます。朝に血圧が高くなるのは人体の自然な現象ですが、高齢であったり高血圧の人の場合は、急激に血圧が上がると血管や心臓に負担を掛け、脳卒中などの原因にもなりかねません。



昼間、病院で測る血圧は正常でも、朝の血圧だけが高いこともあります

検査をしても血圧の異常が判りにくいため、特に注意が必要です。

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

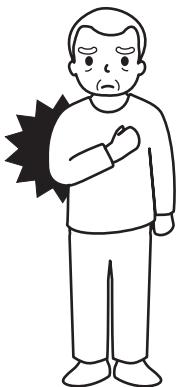
伝える
元気



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

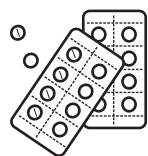
早朝高血圧について



起床後1時間以内は最も心筋梗塞を起こしやすいため、早朝高血圧は特に注意が必要です。

朝、血圧が上昇する時に急激に上がり過ぎてしまうタイプと、夜間に血圧があまり下がらず、朝にかけてさらに血圧が上昇するタイプがあります。

また、血圧を抑える薬を朝に服用している人は、昼間は正常血圧でも、薬の効き目が下がる夜から朝にかけて血圧が上がる場合があります。



高血圧の治療を受けている人のうち約50%に早朝高血圧があるという結果が出ています。

早朝高血圧を引き起こす要因には朝の冷え込みや急な動作、加齢、ストレス、アルコール、他に睡眠時無呼吸症候群などがあり、原因は様々です。

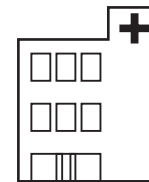


早朝高血圧に気付くには



家庭での血圧測定が重要

医療機関での測定だけでは、隠れた血圧の異常に気付かずに経過してしまいます。自宅でも血圧を測定し、記録することが重要です。



高血圧の基準値

早朝高血圧は、起床時に家庭で測定した血圧の値を基準とします。

病院での血圧 **140/90mmHg** 以上が高血圧

家庭での血圧 **135/85mmHg** 以上が高血圧

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」より



この基準値を超えていたら早朝高血圧の可能性ががあります。

2

3

基本の 血圧の測り方 毎日記録しよう

血圧管理は、まず正しく測定することから始めましょう。

正確に測定するポイント

Point!

- ◎朝と夜、両方測る
- ◎毎日同じ時間に同じ条件で測る
- ◎座って測る

測定の前(1時間位)は、食事・入浴・運動は避ける。トイレは済ませておく。

高血圧の治療をしている人は、薬を飲む前に測る。



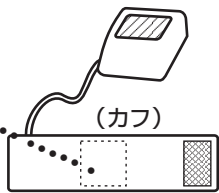
椅子に背筋を伸ばして座る。腕に力を入れない。

カフが心臓と同じ高さになるように、机の上にタオルを敷いて調節する。

体の力を抜いてリラックスして測る。

血圧計の巻き方 上腕部にカフを巻くタイプがおすすめ。

カフの空気を完全に抜いて、中心部分を上腕動脈にあてて巻く。



肘から指1本分の位置に巻く。巻くきつさは指が1本入る位。

※上腕動脈=肘の内側で脈を打っている部分

それぞれの機器の使用方法に従い、正しく使いましょう。

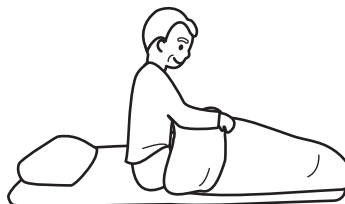
早朝高血圧の予防・対策

寒い季節の朝は特に、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が高くなります。起床時に急激な血圧上昇を促すような行動は避けましょう。



朝、起きる時は

◎すぐに起き上がらない



目覚めてからすぐに起き上がらず、布団の上でしばらく横になったまま、手足を軽く動かしてからゆっくり起き上がる。

トイレに行く時も慌てず、余裕をもって行動する。

寒い季節の朝は

◎急な温度変化に注意する



起きる時間に部屋が暖まるように、暖房のタイマーを設定する。

布団から出たらすぐに暖かい服を羽織る。

いきなり冷たい水で顔を洗わない。



まずは 日頃の血圧のコントロール

◎塩分を控える

塩分を減らすには

◎野菜をたくさん食べる

食事はバランスよく食べましょう。脂っぽいものや味の濃いものを摂り過ぎず、ビタミン豊富な野菜をたくさん摂りましょう。

だし汁を濃くする 

みそ汁は具をたくさん入れて汁の量を減らす

◎肥満を防ぐ

高血圧と肥満は深い関わりがあります。

酸味や香辛料でメリハリをつける

酢・レモン・カレー粉・胡椒・わさびなど

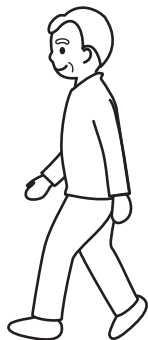
そばやラーメンの汁は全部飲まない

◎軽い運動をする

ウォーキング・軽いジョギング・サイクリングなど、十分に酸素を取り込みながら行う運動が適しています。家事で体を動かすのもよい運動になります。

軽い運動は

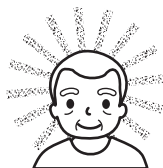
1日30分前後、毎日続けるのが理想です



血圧に異常がある人や、体調に不安がある場合は、運動をする前に必ず医師に相談しましょう。運動中、少しでも身体に異常を感じたら中止し、すぐに医師に相談しましょう。

◎生活習慣を整える

不摂生をせず、毎日の規則正しい生活を心掛けましょう。ストレスを減らし、穏やかな心で過ごすことも大切です。



適切な治療をしましょう

家庭での血圧測定の結果が気になる場合は早期に医師の診察を受け、血圧の記録を見せて適切な治療に取り組みましょう。



自覚症状が無いからと放置したり、治療を先延ばしにすることなく、早めに対処することが大事です。

高血圧で治療中の人も、家庭で測った血圧が高い場合には、かかりつけの医師に相談し、指示に従いましょう。

血圧記録表

自分の血圧を正しく把握することが大切。毎日の測定記録をとってみましょう。

年		月		氏名			
日	曜日	時間	最高血圧(朝)	最低血圧(朝)	時間	最高血圧(夜)	最低血圧(夜)
日	曜	:	mmHg	mmHg	:	mmHg	mmHg