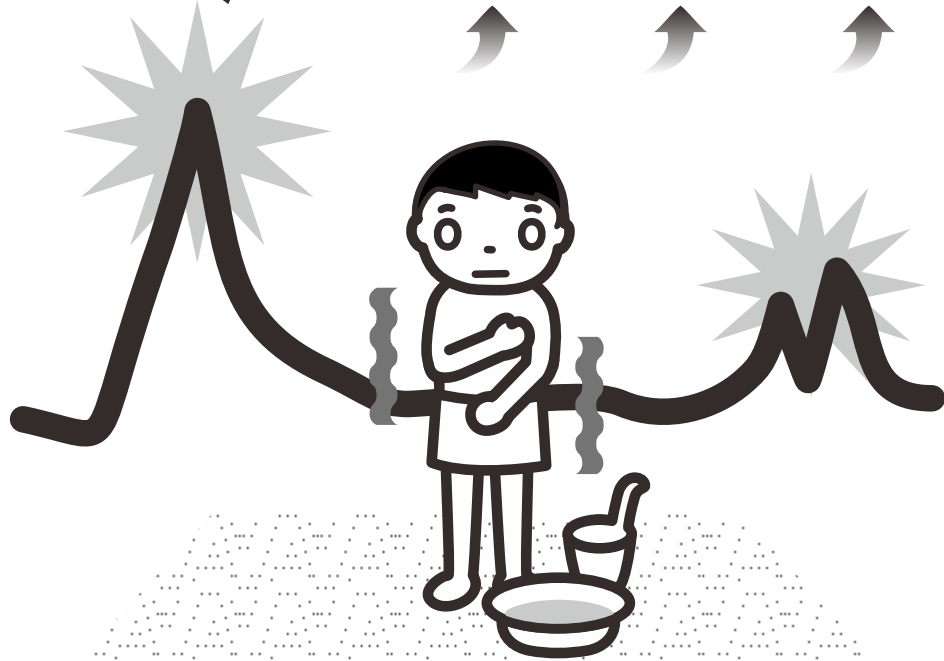


血圧サージ



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

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



かちどき薬局のブログ

ameblo.jp/kachidoki-blog



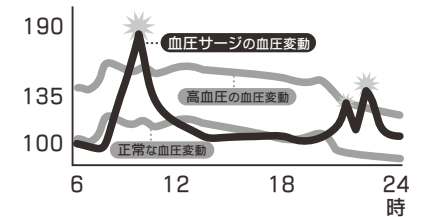
Seedlin 2018 12月号

Copyright © 2018 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

血圧サージとは

「サージ」とは
「急上昇する、急に高まる」
という意味です

血圧は常に変動しているものですが、
突発的に急上昇し、非常に高い
数値になってしまうことを
「血圧サージ」と言い、その危険性に
対し、関心が高まっています。



血圧が正常な方でも 繰り返起こると危険です

血圧が正常な方でも血圧サージは起こりますが、1回起こると
ただちに何らかの病気になってしまうわけではありません。
しかし頻繁に繰り返されると、脳卒中や心筋梗塞などを
起こしやすく、命に関わる危険性が高まります。

脳出血

脳梗塞

不整脈

心筋梗塞

など



高血圧の方は重症になりやすく 特に注意が必要です

もともと高血圧の方、喫煙、脂質異常、高齢などで
血管の弾力性が損なわれ、もろくなっている方に
血圧サージが起こると、急性心筋梗塞などを引き起こす
“最後の引き金”となってしまう恐れがあります。

高血圧の基準

	医療機関で測る場合	家庭で測る場合
♥ 最高血圧(収縮期血圧)	140mmHg	135mmHg
♥ 最低血圧(拡張期血圧)	90mmHg以上	85mmHg以上

(日本高血圧学会)

血圧のメカニズム

心臓が収縮・拡張する時の血管への圧力が「血圧」です。
収縮期と拡張期の血圧の値は、恒常性の働きにより正常範囲内に保たれます。

♥ 心臓が収縮

♥ 心臓が拡張



・最高血圧
(収縮期血圧)
心臓にためた
血液を送り出す



・最低血圧
(拡張期血圧)
全身を循環した
血液が心臓に戻る

血圧の変動を制御する恒常性

自律神経の働き

ホルモンの働き

(血管を収縮させたり
拡張させて、血圧を
コントロール)

(さまざまなホルモンが
互いに作用し合い、
血圧をコントロール)

通常、活動している日中は交感神経が優位で血圧は高くなり、
睡眠中は副交感神経が優位で血圧は低くなります。

※恒常性とは… 様々な環境の変化に対応して、
体の内部の状態を一定に保ち、生存を維持する働き

血圧はこんな時に上昇します

力仕事、ダッシュする、筋トレ、
くしゃみ、咳、入浴、排便、
冷たい床を歩く、冷水で顔を洗う、
休日の翌朝、朝とび起きる、
怒る など

血液量が増加
多量の血液が
心臓から一気に
動脈へ流れる

血管が収縮
血液の通り道が
狭くなる

恒常性の低下
自律神経やホルモンの
働きが低下していて
血圧を正常に保てない

動脈硬化
血管がしなやかさを
失い、弾力がなくなって
硬くもろくなっている

高血圧の
リスク大

末梢血管の抵抗
血液がせき止められたり
流れにくくなり、
高い圧力がかかる

では、血圧が急上昇する「血圧サージ」が起こりやすいのはどんな時でしょうか？

血圧サージはなぜ起こる？

血圧には一定のサイクルがあり、寝ている時は安定していて
起き上がると上昇するなど、1日の中でも多少の変動があります。
ところが、血圧が上昇するさまざまな要因がいくつも重なると、
血圧が正常範囲を超えて急激に上昇し、危険な血圧サージが
起こりやすいと考えられています。

血圧上昇の要因

加齢

肥満

ストレス過多

塩分過多
過度な飲酒
喫煙

動脈硬化
脂質異常
糖尿病 など

恒常性の機能低下

血圧が上昇

温度差

寒さ

早朝の運動

熱い湯に入浴

ハードな運動

激しい怒り

引き金となる
行動や生活習慣

睡眠不足

排便時

睡眠時無呼吸症候群 など

血圧が急上昇 = 血圧サージ!

要因がいくつも重なることはありませんか

冬 冬の朝のリスク

モーニングサージについて

早朝、起床時間の前後に血圧が急激に上がる血圧サージを、モーニングサージと言います。午前中は血栓ができやすい時間でもあるため、モーニングサージは命に関わる危険が高くなります。

日中は正常値でも…
朝だけ血圧が高いことも



さらにリスクを高めるのは「寒さ」

暖かい場所から寒い場所にいきなり移動すると、毛細血管が収縮し、血圧は一気に上昇します。



冬の朝は
血圧サージの引き金になる行動に注意!

- 薄着でゴミを出しに行く
- 薄着で新聞を取りに外へ出る
- 寒い部屋で服を脱ぐ

モーニングサージの要因は他にもあります

● 飲酒をした翌朝

飲酒をして酔っている時は血管が拡張して血圧が一時的に下がりますが、酔いがさめる明け方になると血圧が急上昇することがあります。

● 降圧薬のタイミング

服用した降圧薬の効果が切れるタイミングが明け方の場合は、サージを起こす可能性があります。かかりつけの医師または薬剤師に薬の飲み方を相談しましょう。

血圧サージを調べるには

血圧サージは一般的な健康診断ではみつけにくいいため、下のような方法で調べます。

24時間血圧(ABPM)

血圧の日内変動を測定する検査です。就寝中も機械が自動的に血圧を測定し記録するので、1日の変動がよくわかります。主に高血圧を専門とする医療機関で受けることができます。

セルフチェック

家庭血圧計で1日2回、朝と夜に測定し、記録した値を比較します。最高血圧の「最も低い値と高い値」に55mmHg以上の差があると、危険なサージの可能性が高いと考えられています。

測定の方法

できるだけ毎日、同じ時間帯、同じ環境で測定しましょう

測るタイミングは

- 朝と夜 2回ずつ
- 運動・入浴・飲酒の直後は避ける

寒さに震えながらでは正確に測れないため、室温に気を配る

朝

- 起床して1時間以内に
- トイレを済ませてから
- 食事や服薬の前に

1~2分間イスに座り、
安静にしてから測る

★夜

- 就寝の直前に

測定中は

- 会話をしない
- 背筋をまっすぐ
- 余計な力を入れない
- 足を組まない
- 横にならない



腕に巻くタイプは
● ベルトが心臓の高さになる位置に巻く
● 袖をまくり上げ、なるべく腕に直接巻いて測定する

記録は

朝夜それぞれ2回の
平均値を記録する

血圧サージ 対策

まずは自分自身の体と向き合い、生活習慣を見直してみましょう

生活習慣病を防ぐ

血圧サージを防ぐには、健康診断で血管の状態を知り、生活習慣病を遠ざけることが重要です。

肥満を防ぐ

内臓脂肪が多いと血液量が増加し、全身の末梢血管が圧迫されて血圧が上昇します。肥満により高インスリン血症を引き起こすと、血圧の上昇につながります。

禁煙する

ニコチンは血管を収縮させ、血圧を上昇させます。

ストレスを減らす

時には日帰り旅行などで非日常的な体験をしたり、環境を変えて気分転換を。

血圧サージを予防する手軽な運動法

タオルグリップ

- ① フェイスタオルをたたんで握りやすく巻く
- ② 片方の手で2分間握り、1分間休憩する
- ③ 左右を2回ずつ、週に3日ほど行う

食生活に気を配る

食べ過ぎを防ぎ、栄養バランスの良い食生活を心掛けましょう。血圧を上昇させる塩分の摂り過ぎに注意し、余分なナトリウムを排出するカリウムを含む食品を摂りましょう。

◎海藻・バナナなど

◎朝は水をコップ1杯飲む

水分補給はこまめにしましょう。

軽い運動をする

有酸素運動によって分泌されるホルモンが余分なナトリウムを排出し、血管が拡張するため、血圧を下げる効果があります。

◎家事はすすんで体を動かす

◎できるだけ歩く

激しい運動をすると血圧サージが起こる危険性があります。ゆっくりペースの適度な有酸素運動を習慣にするのが良い方法です。

握ると血管が圧迫され、前腕への血流が低下します。力を緩めると血流が元に戻り、血圧が低下します。



最大握力の3割程度で握ると効果的です。親指が他の指に触れないように、力を入れ過ぎずに握りましょう。

血圧サージ 対策

◎慌てない ◎温度差をなくす
◎ゆったり穏やかに過ごす

ゆっくり起床する

◎目覚めたら、まずは体を少し動かしてから布団の外に出る

布団の中で手首・足首をゆっくり動かす



寒い朝は保温が第一

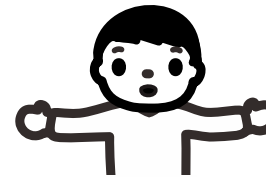
- ◎起床時間に合わせて部屋を暖かく
- ◎少しでも外に出る時は厚着をする
- ◎冷水は使わず、ぬるま湯で洗顔する
- ◎スリッパ・靴下をはく



深呼吸をする

- ◎怒らない
- ◎くよくよしない

- ◎飲酒はほどほどに
- ◎禁煙する



◎ベルトは緩めに

時間に余裕をもって出掛ける

- ◎車は運転前に車内を暖かくしておく



トイレを暖かく

暖房便座にする
便座カバーをつける

- ◎排便は力み過ぎない
- ◎便秘を防ぐ



各部屋の温度差をなくす



体を軽く動かす

◎寒い場所へ移動する前

◎入浴の前

手足を振る
その場で足踏み



入浴前に脱衣所を暖かく

- ◎お湯は熱過ぎない温度に
- ◎入浴後は体の冷えを防ぐ