

県民の皆様こんにちは！

このページは、私たち薬剤師が薬剤師の目線で、県民の皆様に日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「冬場の血圧は要注意！！寒暖差に気をつけましょう。」

冬の寒さが厳しくなる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？本日は、そんな寒い冬場のトピックスとして「高血圧」を紹介したいと思います。なぜ？と思われるかもしれませんが、血圧の上昇には、**気温の寒暖差が大きく影響**しており、夏と比べ、冬場はその寒暖差により、血圧が上昇、それに伴い、**脳卒中や心筋梗塞等の命に関わる病の発症が増加**することが知られております。

○高血圧の方はどの位いる？

統計として**約 4,300 万人**が高血圧と言われております。数ある生活習慣病の中で最も多く、全国民の3人に1人は高血圧ともいわれ、非常に身近な疾患でもあります。

○高血圧の基準値は？

病院の診察室での血圧であれば、**140/90mmHg 以上**

家で測る血圧であれば、**135/85mmHg 以上**

※病院と比べ、家ではリラックスした状態で測ることができるため、数値は低めに設定されております。（緊張すると血圧は上昇すると言われております）

○血圧が上がっても症状なし。「サイレントキラー」といわれる由縁

高血圧という名前は一般的にも広く知れ渡っている病気の一つであります。高血圧の怖いところは、**血圧が上がっている状態があっても、その症状がほとんどみられないことです。**知らず知らずのうちに高血圧が持続することで、それに伴う命に繋がる病が徐々に進行し、ある日突然発症してしまうことから**高血圧は「サイレントキラー（静かなる殺人者）」**ともいわれております。



○冬は血圧が上がりやすい季節です

血圧変動は、寒暖差により引き起こされることが知られております。**暖かい場所から冷えた場所へ移動することで、生理現象として毛細血管が縮まり血圧は上がります。**冬場は、

- ① 暖かい布団の中から、**起きる時**
- ② お風呂に入る際に、**脱衣所で服を脱ぐ時**
- ③ 夜中に**トイレに行く時**

等、様々なケースで急激な寒さを感じる経験をされているかと思います。このような急激な温度変化、ストレスは血圧の上昇に繋がり、脳卒中や心筋梗塞等の合併症が起きやすい時間であるとも言われております。

対策として、

- ① トイレ等、寒い場所へ行く時は**厚着をする。**
- ② 脱衣所等の場所は**事前に暖かくしておく。**
- ③ 朝起きる際は、すぐに起き上がらず、手足を少し動かして体を慣らしてから布団からでる。

等、なるべく体に寒暖差の負担をかけないような生活を心がけましょう。

○日頃より血圧を測る習慣を身につけましょう

今は公共の機関、スーパー等でも血圧計が置かれることが増えてきました。また、医療機関等の病院や薬局でもほとんどの場所で設置されております。

普段から、血圧を測る慣習を身に付けることは高血圧を回避することに非常に大きな意味を持ちます。又、最近では血圧計をお家でも準備されている方も多くいらっしゃると思いますが、これから購入を検討される方においては、是非**腕に巻くタイプ**の血圧計の購入をお勧めします。近年は、指や手首等簡易に測定できるものもありますが、信頼性は腕に巻くタイプが最も優れていると言われております。

○血圧はどの位の頻度で測ればよい？

実際血圧計を購入したとしてどの位の頻度で測ればよいか？悩むところかと思いますが。ここで推奨される血圧の測定方法についてご紹介させていただきます。

- ① 朝・夕の1日2回推奨（難しければ朝だけでも）
- ② 朝（起きてから1時間以内）・晩（就寝前）
- ③ 座った状態で1～2分安静にした後
- ④ 朝（排尿後、薬を飲んでいればその前、朝ごはんの前）
- ⑤ 原則2回測定し、その平均を血圧の値とする。

※1回1回の血圧の数値はだいたいぶらつきがみられると思いますが、最低7日以上続けて計測していくと、その平均から自身の現在の血圧が概ね分かるといわれております。まずは、1週間続けて血圧を測って見て下さい。