

冬の高血圧 広報げろ 2016.12

冬の高血圧

冬は寒さのために血圧が大きく変動します。高血圧の人は特に注意が必要です。血圧が正常な人も健康に注意し血圧を上げないようにしましょう。

高血圧とは上の血圧（収縮期血圧）が 140mmHg 以上または、下の血圧（拡張期血圧）が 90mmHg 以上で持続した状態をいいます。

現在日本では 60 歳以上では 6 割以上の人が高血圧です。その中の半数が降圧剤による治療を受けていますが治療による効果が見られているのはその 4 割以下となっています。薬を飲んでいるから大丈夫という事はありません。高血圧の人は家庭血圧を測ることが重要です。朝起きて排尿した後で血圧を 2 回測り、2 回目を記録して受診時に医師に見せて指示をうけましょう。医療機関などで測る血圧は参考程度と考えましょう。

高血圧を放置すると脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす原因となります。心筋梗塞などの心臓病による死亡数は、12 月が最も多く、次いで 2 月、1 月、3 月と冬に集中しており、夏の 1.5 倍になっているということです。脳出血、脳梗塞も冬の発症が最も多くなっています。

冬に血圧が高くなる理由の一つは、寒さや冷たさの刺激で交感神経が刺激され、血管が収縮するためです。寒いところでは体温を保つために熱が外に逃げないように末梢血管が細くなり、血液を送るために大きな圧力（血圧）が必要になります。

冬になると食べる割には体を動かすことが少なくなり体重（体脂肪）の増加により血圧が上がります。肥満者はそうでない人に比べて、高血圧の人が 2～3 倍多いことがわかっています。脂肪が血管を圧迫し血圧を上げるためです。肥満者では 1 キロ・グラムの減量で血圧は 1～1.5 下がるといわれています。

飲食の機会が多い冬は塩分摂取も多くなります。人類の歴史の中で調理に食塩を使うようになって血圧が上昇してきたことが知られています。食塩制限 1 グラムあたり、血圧は 0.5～1 下がります。高血圧の人では一日 6～8 グラムに抑える必要があります。

飲酒量が増える季節でもあります。飲酒量が増えるほど血圧が高く、高血圧になりやすいこと、毎日飲む人やアルコール依存症の人では禁酒や節酒によって血圧が下がることがわかってきました。アルコールで血圧が上がる理由については、血管の収縮反応が高まるほか、心臓の拍動を速める交感神経の活動、腎臓からマグネシウムやカルシウムが失われるため、などと考えられています。アルコール飲料に含まれるカロリーにより体重が増えることや、塩辛いつまみをとることも関係するでしょう。（国立循環器病センター）。なお、最近の研究では心筋梗塞や狭心症など虚血性心臓病は、適度のアルコールが予防する効果が確かめられています。アルコールによる高血圧というよりも摂取量の増加に伴う脳血管障害、がんなどによる死亡率増加、依存症などが問題とされています。

冬季においては温度の変化によって血圧の変動が大きいことに注意が必要です。入浴やトイレなど室内外の温度差に対して適切に対応し冬を乗り切りましょう。

下呂市立金山病院顧問 古田智彦