

～やすらぎ荘だより～

ナースかわら版

第14号



血圧のおはなし

高血圧は自覚症状が乏しく、血圧の高い状態が続くと動脈硬化がすすみ脳卒中や心疾患、慢性腎臓病につながります。自分の血圧の状態を知り、健康管理に努めましょう。

血圧は常に一定ではないのでたった一度の測定では決められません。食事や運動、ストレス、気温の変化など様々な要因で変動するからです。

血圧は朝起きてから徐々に上昇し始め、活動する日中に高くなり、夜になるにつれて下降し、睡眠中はさらに下降します。このような変動パターンを日内変動といい、家庭での血圧測定は、朝晩2回ずつ測定することが望ましいです。



～血圧の変動には早朝高血圧や夜間高血圧など

注意すべきものがあります～

- ① **早朝高血圧**・・・夜間から早朝にかけて血圧が上昇する状態です。加齢や喫煙、寒冷地での生活などが原因で起こりやすくなります。
- ② **夜間高血圧**・・・夜になっても血圧が低くならない状態です。糖尿病や、腎不全、自律神経障害などの疾患がある人に多く見られます。
- ③ **モーニングサージ**・・・健康な人でも朝目覚める前後に急激に血圧が上がる現象です。
- ④ **血圧サージ**・・・血圧が正常範囲内でもちょっとしたことで急上昇して異常に高くなる現象です。
- ⑤ **ヒートショック**・・・周りの温度が急激に変化することで血圧が大きく変動し、体に過剰な負担がかかる状態です。冬場の入浴時に起こりやすいです。
- ⑥ **職場高血圧**・・・職場でストレスなどにより緊張が続いて上昇する。
- ⑦ **白衣高血圧**・・・病院の診察室などで血圧が高血圧を示すもの。



～急激な血圧の変動を防ぐためのポイント～

① 血圧の変化を知っておく

血圧に注意が必要な方は朝晩の血圧測定を習慣にしましょう。健康な方でも一週間に1回は測ることをおすすめします。一時的に変動することもありますが高血圧 135mmHg以上が何日も続くようなら要注意。

② 部屋の温度と湿度を管理する

部屋の中の温度と湿度を適切に保つこともポイントです。室温 22℃と湿度 60%が1つの目安になります。最適な環境づくりが大切になります。

③ 塩分の多い食事を控える

味が濃く塩分の多い食生活は高血圧の原因になります。塩分は水を引き付ける性質があり、摂りすぎると血液中の水分量が増え、心臓に大きな負担がかかり、血圧の上昇につながります。

④ 運動する習慣をつける

適度な有酸素運動、早歩き、軽いジョギング、水中ウォーキングなど

運動すると血管が開き、血流が良くなることで血圧が上がりにくくなります。また糖や脂肪の燃焼を促すため動脈硬化の予防や改善にもつながります。

⑤ 湯船にきちんとつかる

心地良いと感じる 38℃～40℃くらいの温度の湯船に 10 分程度浸かるのがおすすめです。血管を開かせ汗をかいて、体の中の余分な塩分を外に出しましょう。入浴後は血管が拡張しているため、急に立ち上がらないよう注意しましょう。

⑥ 太りすぎないように適正体重を維持する

⑦ ストレスを解消する

ストレスをためない、工夫も大切です

