

正常値でも怖い「血圧サージ」とは?

最新
研究

「血圧」の ウソ、ホント

国民病と呼ばれる「高血圧」。

「要治療」の人だけでなく
「高血圧予備軍」や「正常値」の人も
実は油断ならない――。

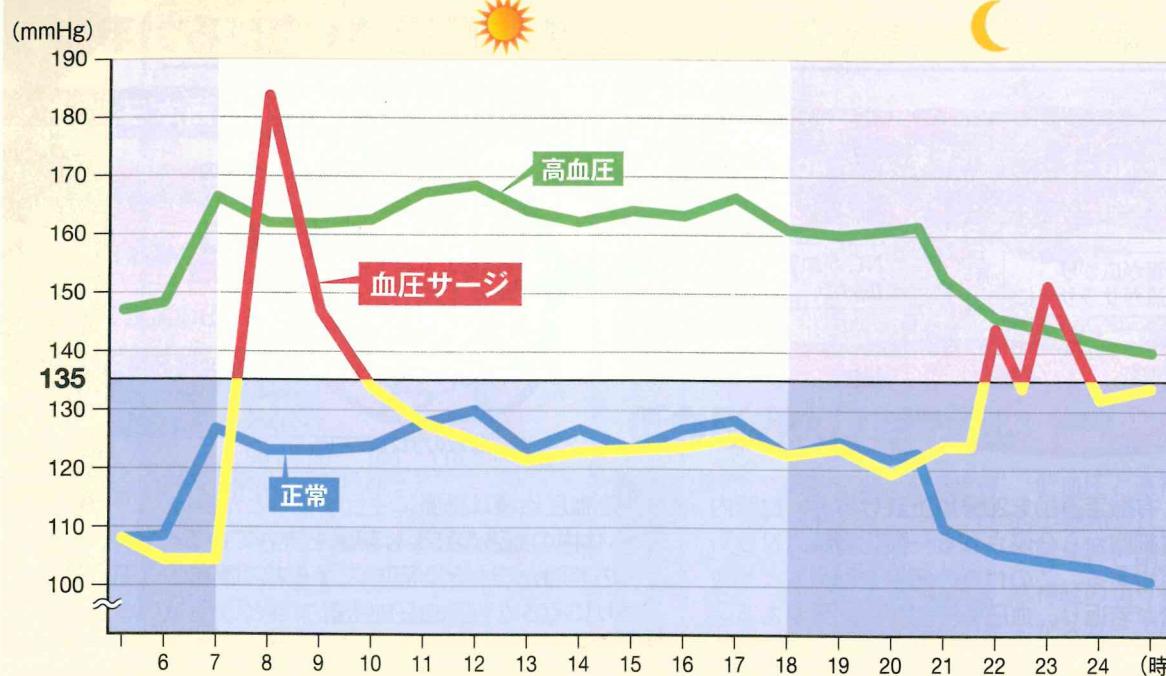


「高血圧」危険度チェック

- ① 食べることが好きで、肥満気味だ
- ② 運動不足を感じている
- ③ 早朝に目覚め、寝起きも良い
- ④ 酒が好きで「休肝日」がほとんどない
- ⑤ 煮物や漬物などは濃い味を好む
- ⑥ ストレスを感じることが多い
- ⑦ 睡眠時間が短く、休日に寝だめする
- ⑧ 薄着でいることが多い
- ⑨ 就寝時はエアコンを付けない
- ⑩ 糖尿病や慢性腎臓病などの持病がある

←診断結果は次ページに

正常値の人も要注意!「血圧サージ」の脅威

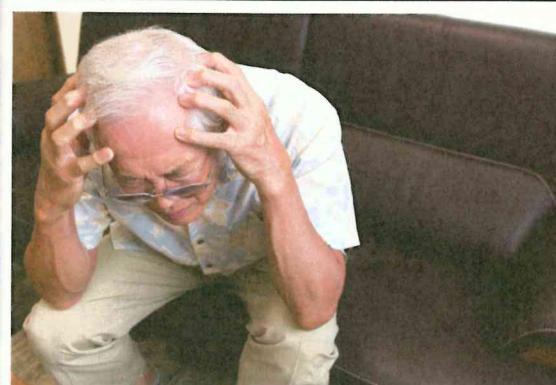


寝起きのトイレが危険



排便でいきむと血圧は急上昇する。便秘気味の人はとくに注意が必要だ。寝室とトイレの温度差が10°C以上ある場合はさらにリスクが高まる。

脳卒中の発症率は倍以上に

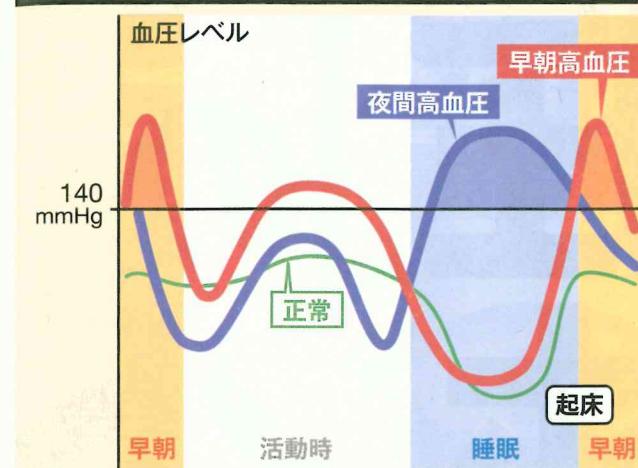


血圧サージを起こしやすい人は脳卒中の発症率が19%だが、急上昇傾向のない人は7.3%という。脳血管性の認知症の発症リスクを高める危険も。

「家庭で早朝の血圧を測るのが唯一の方法です。朝、目覚めてから深呼吸を2~3回。トイレを済ませてから朝食を食べる前の測定し、記録する。病院血圧は正常値なのに、血圧サージ対策としては睡眠中に副交感神経優位になることで、体が休まり、夜間・早朝の血圧が自然に下がります」

「家庭で早朝の血圧を測るのが唯一の方法です。朝、目覚めてから深呼吸を2~3回。トイレを済ませてから朝食を食べる前に測定し、記録する。病院血圧は正常値なのに、血圧サージ対策としては睡眠の質を高めることが重要です。生活習慣を整え、睡眠中に副交感神経優位になると、体が休まり、夜間・早朝の血圧が自然に下がります」

早朝や夜間に血圧が上がる「隠れ高血圧」



	夜間高血圧	朝朝高血圧
1	2点	1点
2	1点	2点
3	1点	2点
4	1点	2点
5	2点	1点
6	2点	1点
7	2点	1点
8	1点	2点
9	1点	2点
10	2点	1点

夜間のリスク 点/15点
朝朝のリスク 点/15点
どちらかが5点以上の場合には要注意

夜間 高血圧タイプ



夜間の血圧が下がらないタイプ

原因

睡眠時無呼吸症候群が原因の一つで、一時的に呼吸が止まることで酸素不足になり、心臓や血管に負担がかかり血圧が上がる。また、自律神経障害や抑うつ状態も危険因子だ。

リスク

一日の約1/3の間、血圧の高い状態が続いている。とくに脳血管が切れやすく、脳梗塞やくも膜下出血などの疾患を発症しやすい。

朝朝 高血圧タイプ



朝に血圧が急上昇するタイプ

原因

過食やストレス、運動不足などによって内臓脂肪が蓄積されると、交感神経が活性化される。すると、血糖値や中性脂肪値が上昇し、早朝の急激な血圧上昇を起こす。

リスク

急激に血圧が上昇することで、血管内で血が固まり血栓ができるやすくなる。心臓や脳の血管が詰まり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす。午前6~11時頃の時間帯に多発。

「勤

務医時代、朝7時頃に救急車で運ばれてくる患者さんがよくいた。その多くが心筋梗塞や脳卒中の人がでした」

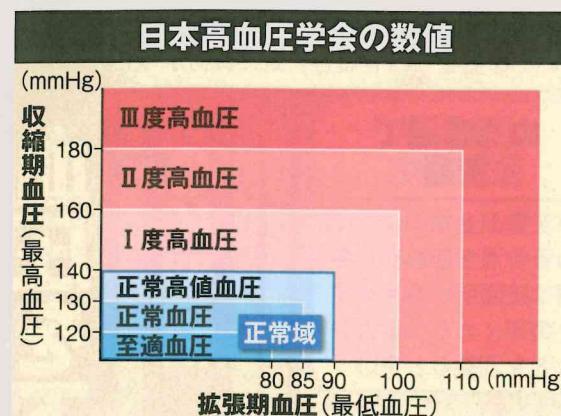
そう語るのは、長尾クリニック院長の長尾和宏氏だ。心筋梗塞や脳卒中は、動脈硬化によって心臓や脳の血管が破損して起こる。その原因の一つとなるのが高血圧である。「血圧サージ」——。血圧がジエットコースターの如く一気に上がると、今大きく注目されている現象だ。サージとは「急上昇」を意味する。「通常、血圧は夕方にかけて一番高くなります。しかし、夜間睡眠中から朝にかけて血圧が上がり、「隠れ高血圧」となっています。健康診断時の血圧が正常値だから、本人も安心している」となるのが高血圧である。リニック院長の長尾和宏氏は、動脈硬化によって心臓や脳の血管が破損して運ばれてくる患者さんがよくいた。その多くが心筋梗塞や脳卒中の人がでした

深夜と早朝の高血圧が危ない!

血圧の最新情報を知ろう

血圧の「俗説」は正しいのか

どの年代でも基準値は同じ ×



現在のガイドラインでは一律に基準値を超えると「高血圧」と診断されるが、血圧は加齢とともに高くなるのが自然な傾向。最高血圧が同じ「140」でも30歳と80歳では重篤度が異なる。

また、後期高齢者になったら下げ過ぎも危険。降圧剤が効き過ぎ、めまいを起こすこともある。

降圧剤は一生飲み続けるもの ×



「降圧剤にもやめどきがある。服薬をやめたいと考えるなら、頸動脈エコー検査をお勧めします。その結果、年齢に比して動脈硬化の程度が軽ければ、一度医師と相談するといい」（長尾氏）

血圧の上下差は大きいほうが良い ×

血圧の上下差を脈圧といい、正常値は40～60。未満なら心不全、オーバーなら血管が動脈硬化を起こしている可能性がある。



低血圧の人は朝に弱い ×



低血圧と直接的な関係はない。交感神経と副交感神経の切り替えがスムーズにできないために起こっていると考えられる。

高血圧なら水を飲むべし △

高血圧の場合、水分を摂って血液の循環を促進させる必要がある。だが、過剰に摂取すると血液の量が増えて心臓に負担がかかってしまう。時間を決めて、こまめに飲むようにするのが良い。

測り方で血圧は変わる？

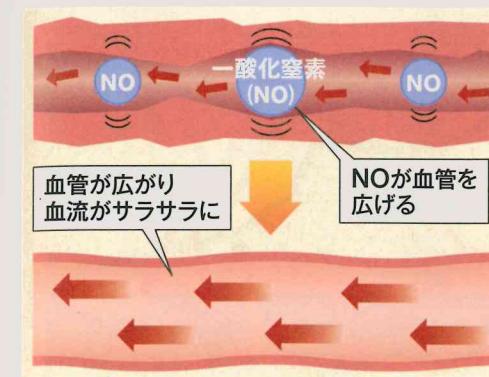
正しい血圧の測り方を知っておくことが大切だ。①イスの背に軽くもたれる②カフ（腕帯）は乳首の高さに巻く③足を組まず、両足

を床につける④手のひらは上向きに。耳の根元に輪ゴムを二重に縛るだけで血圧が即座的に下がる、という研究もある。



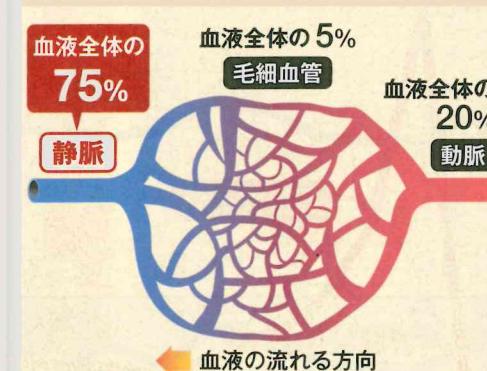
新しい学説をチェック

一酸化窒素で血管が若返る



有酸素運動を20分以上続けると、血管内皮細胞から分泌される一酸化窒素（NO）が増える。このNOの産生を増やすと、血管が若返り、血圧も安定する効果がある。

「静脈」が注目されている



高血圧治療は動脈に注目することが多いが、体内の血液の75%は静脈を流れている。この静脈が淀むと心臓にスムーズに血液が戻りにくくなり、血圧が上昇するという。

一夜で「高血圧患者」が急増



今年11月、米国の高血圧基準が140/90 mmHg以上から130/80mmHgに引き下げられた。降圧を徹底する米の方針に日本が協調し、同じくラインを引き下げる可能性がある。



塩分を摂りすぎると高血圧になりやすい（食塩感受性が高い）人と、なりにくい人がいる。東京大学を中心に、食塩感受性高血圧の分子メカニズム解析が進んでいる。

高

血圧と診断され
ます意識するの
が「減塩」だろう。

「ラーメンをスープまで完食した翌日、血圧がぐんと高くなる人は『食塩感受性』がある人です。一方、同じ食べ方をしても、上昇しない人もいます。減塩で血圧が下がる人、そうでない人がいます。食塩感受性の有無や程度は体質や遺伝子レベルで規定されるので、判別がされています」（長尾氏）また、高血圧治療はこれまで「動脈」を広げることを中心と考えられていましたが、動脈の約4倍の血流を有する「静脈」の研究も注目を集めている。静脈は血液を押し流す力が弱く、淀みやすい。脈とリンパは沿って流れているため、リンパマッサージなどが効果的だ。

血圧を下げる24時間スケジュール

OK習慣

NG習慣



降圧剤でEDに?

高血圧で血液の循環が悪くなり、勃起が持続できなくなるケースがある。また、血圧を抑えるための降圧剤が勃起障害をもたらすこ

ともある。バイアグラなどのED治療薬と併用可能な降圧剤もあるので、使用の際は医師に問い合わせてみると良い。

頭で述べた血圧サージは、悪習慣の積み重ねや睡眠障害で起こる。適度な運動やストレス解消、生活習慣の見直しなどで、発症リスクを低めるよう心掛けたい。キーワードは「温度差」だ。とくに冬場は寒さが誘因となり、心臓に負荷がかかりやすい。目が覚めてすぐに飛び起きるのではなく、室温に慣れてからゆっくりと起き上がる方がいい。暖房器具のタイマー機能を活用して、深夜と早晨の冷え込みを防ぐのも有効だ。夜は質の良い睡眠が重要となる。通常、夕食から就寝までの時間帯は血圧がゆるやかに下がっていく。活動的に過ごすよりも、休憩をとりながら過ごすことを習慣にしよう。



血圧と食べ物の深い関係

「魚油」で血圧を正常化



DHAやEPAを含む「魚油」が血液の健康維持に効果あり。マグロや青魚を一日一回は食べたい。鯖缶などを利用するのも手だ。

「エゴマ油」で血液さらさら



エゴマ油に含まれる成分「 α -リノレン酸」が血液の循環を良くする。一日に4～5g（小さじ1杯程度）の摂取でOK。

「ニンニク」で血管に弾力を



抗血栓作用などがあり「食べる降圧剤」と呼ばれる。一日1粒食べていれば高血圧の改善や予防に有効。すり下ろしも可。

血管力を高めよう。
大きい。積極的に食べて、
お良いが、普段あまり食
べないものを食生活に取
り入れるだけでも効果は
食品を紹介する。
定期的に摂取すればな
んでいる。
ここでは、食卓の定番
にしたい6つの栄養素や
食事法の研究が進

「エラスチン」で血管を柔らかく



「エラスチン」は、主にコラーゲン同士を結びつける働きを持つ繊維状のたんぱく質で、血管内の細胞に柔軟性を与えてくれる。動脈硬化の予防に◎。牛すじや豚のハツ（心臓）、手羽先、小魚などに多く含まれる。少量でも良いので積極的に摂りたい。

「サポニン」の抗酸化作用



ごぼうや大豆のえぐみ成分「サポニン」は毛細血管を広げて、血中のコレステロールを減らし血液をきれいにしてくれる。

コーヒーに「シナモン」をちょい足し



香辛料のシナモンが毛細血管の老化を抑制する。コーヒーやカレーに混ぜて、一日0.6gほど、週2回摂るのが効果的。