

## 早朝高血圧(Morning surge=朝の嵐)とは？

---

血圧は、1日中一定しているわけではありません。運動や感情の変化などに影響されて、一日のうちでも何回となく高くなったり低くなったりを繰り返しています。通常、血圧は夜寝ている間は低く、朝方から午前中にかけてゆっくりと上昇し、日中は高くなっています。ところが、なかには朝の血圧だけが特に高い方もいます。このような高血圧症は「早朝高血圧」と呼ばれています。

明け方から午前中は、脳卒中や狭心症発作、心筋梗塞などが起こりやすい時間帯です。血圧も早朝から上がりはじめ、午前中に高くなっています。これらのことから、脳や心臓・血管の病気と朝の急激な血圧上昇との関係が心配されています。

一般的には、夜になると交感神経の働きが弱くなって血圧は下がり、朝からは交感神経が活性化して血圧が上昇します。交感神経の活性が高まると、血管の収縮により血液の流れが悪くなったり、血液が固まりやすくなったりします。このため、早朝高血圧は脳卒中や心筋梗塞など生命にかかわる病気の引き金になる可能性があると考えられます。

早朝高血圧の診断には、患者さん自身が家庭で測った血圧(家庭血圧)の記録が必要です。病院やクリニックで測る血圧(診察室血圧)と家庭血圧の記録を参考に診断します。早朝高血圧の基準値は、上(収縮期血圧)が135mmHg以上、下(拡張期血圧)が85mmHg以上です。

血圧が高い時間だけを狙い撃ちするように調節するのはなかなか難しいのですが、いろいろな時間に測定した家庭血圧の記録を見て、治療薬の変更や追加をします。現在処方されている高血圧のお薬は、ほとんど長時間作用型ですが、服用する時間を変更するか、交感神経の働きを抑える薬を追加する等の工夫が必要となります。

生活の仕方にも注意しましょう。目が覚めると同時に起きだすと、急激な血圧の上昇が起こります。目覚めて10分間くらいは安静にして、それからゆっくり起き出すくらいの余裕をもって行動します。急な温度変化も血圧に影響をおよぼすので、冬は起床後に「寒い」と感じないように起きたらすぐ暖かい上着を着る、タイマーで室温を調節するなど工夫をしましょう。