

産業医レター



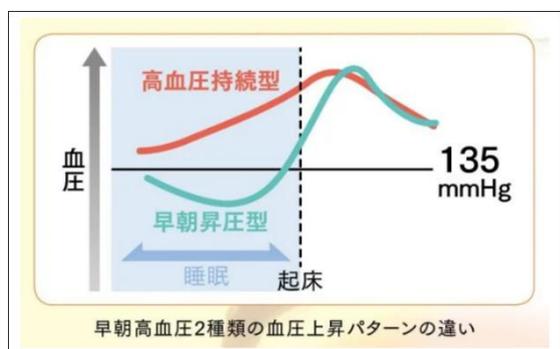
産業医 平野 雄（ヒラノ タケン）

昭和 32 年浜松市生まれ。産業医科大学医学部卒。北九州市立大学国際環境工学部教授、鎌倉女子大学家政学部管理栄養学科教授を経て、現在は、フリーランス医師。専門は内科学、腫瘍学、栄養学など。プロ野球は東京ヤクルトスワローズのファン。ただ今、海外旅行したい病で闘病中（時間が無くて行けません）。

朝の血圧上昇に要注意。モーニングサージの怖さ

朝は、脳梗塞や心筋梗塞の発症が最も多い時間帯であることが知られています。寒さが厳しくなるこの季節は、気温の低下により血圧が上がりがやすく、脳卒中や心筋梗塞が増えやすい時期でもあります。その大きな原因のひとつが、「モーニングサージ」と呼ばれる現象です。これは、朝、覚醒前後に血圧が急上昇する現象のことを指します。医学的には、「起床後 2 時間以内の平均収縮期血圧 - 就寝中の最低収縮期血圧が 55mmHg 以上」を「異常なモーニングサージ」と定義します。

私たちの血圧は、夜は低く、朝に向かって自然に上昇します。しかしこの上昇が急激すぎると、血管に大きな負担がかかります。特に、起床直後、トイレでいきむとき、寒い洗面所や脱衣所に行ったとき、などで、血圧は一気に跳ね上がります。



LIVING ふくおか・北九州HPより引用

早朝高血圧の2パターン

日本の研究で、モーニングサージが強い人は、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが約 2~3 倍高くなることが報告されています（Kario et al. Circulation 2003 107(10):1401-6.）。

特に注意が必要なのは、次のような方です。① 高血圧と言われたことがある、② 健康診断で「境界域高血圧」と言われた、③ 糖尿病・脂質異常症・喫煙歴がある、④ 家族に脳卒中・心臓病の人がいる。

では、そのような人はどうしたらいいのでしょうか？モーニングサージを防ぐポイントをご紹介します。いずれも、今日からすぐ実践できる対策です。① 起床後すぐに動かない：布団の中で 30 秒~1 分、体を慣らしましょう。② 朝の部屋を暖かくする：エアコン・暖房をタイマーで ON に。③ トイレ・脱衣所も暖かく：ヒートショック予防にもなります。④ 家庭血圧を測る習慣をつけ、自身の血圧について知る：朝（起床後 1 時間以内）と夜に測るのがおすすめ。⑤ 冬場でも寒さ対策をしつつ、有酸素運動をする。毎日 30 分以上しっかり歩くと血管が鍛えられます。

モーニングサージの最も怖い点は、「自覚症状がないまま進行し、突然発症する」ことです。しかし、日々のちょっとした工夫で、リスクは確実に下げることができます。「自分は大丈夫」と思わず、冬こそ“朝の血圧”を意識した生活を心がけましょう。