

これだけは知りておきたい



早朝高血圧

監修：小山市民病院 病院長

島田 和幸 先生

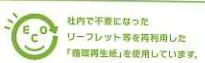


かかっている病院・医院名

生活习惯病オンライン

検索

<http://www.sageru.jp>



つたわる
フォント

を使っています。

ファイザー株式会社
東京都渋谷区代々木3-22-7

2012年12月作成

CAR57A001C

これだけは知っておきたい

早朝高血圧

もくじ

はじめに	1
早朝高血圧ってなに?	2
早朝高血圧はなぜ危険なの?	4
早朝に血圧が上がるのはなぜ?	6
高血圧患者さんの2人に1人が早朝高血圧でした!	8
早朝高血圧はどのように診断するの?	10
家庭血圧を測って、「朝の血圧」をしっかり管理しましょう!	12
家庭での血圧測定に関するQ&A	14
早朝高血圧と診断されたら	
● 早朝高血圧の治療	18
● 日常生活の注意	20

はじめに

血圧は1日中一定ではなく、刻々と変化しています。一般に、血圧は夜寝ている間は低く、朝方に上昇します。このため、高血圧の治療では、24時間にわたって血圧を管理することが重要であり、最近、特に朝方の血圧が高くなる人がいることがわかつてきました。これらは「早朝高血圧」と呼ばれており、降圧治療中の高血圧患者さんに多いことが報告されています。

早朝高血圧がなぜ問題かというと、朝の急激な血圧上昇は、脳卒中や心筋梗塞など生命にかかわる脳・心血管系の病気と関係していると考えられているからです。

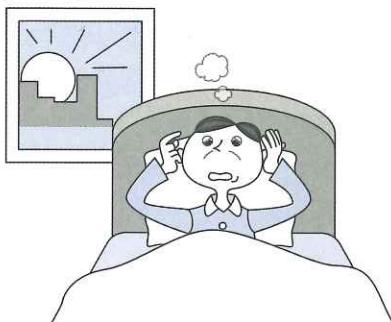
このため、早朝の血圧をしっかりと管理することが大切です。患者さん自身が家庭血圧計で血圧を測定・記録し、主治医のアドバイスを受け、患者さんと主治医の二人三脚で、早朝高血圧の治療に取り組んでいきましょう。

早朝高血圧ってなに?

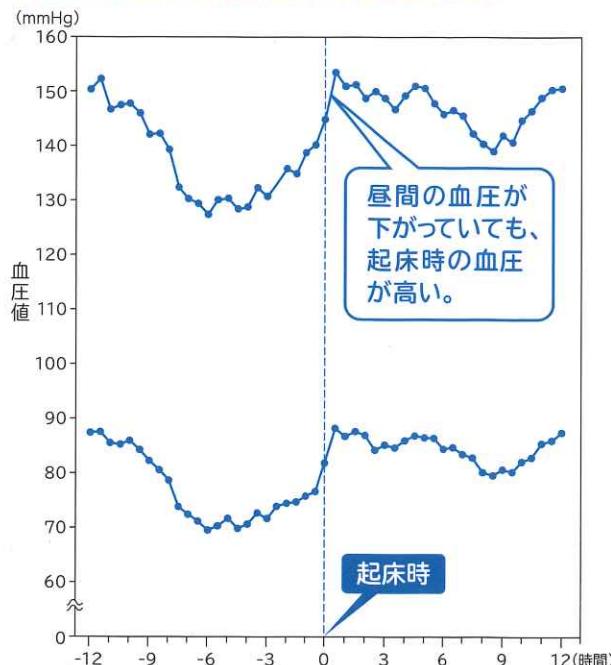
血圧は、1日中一定しているわけではなく、体の動きや感情の変化などに影響されて、高くなったり低くなったりしています。通常、血圧は、夜寝ている間は低く、朝方から午前中にかけてゆっくりと上昇し、昼間は高くなっています。

ところが最近、高血圧の患者さんの中には、降圧薬を飲んでいて昼間の血圧が低くなっていても、朝の血圧が特に高くなる患者さんがいることがわかつきました。

このような高血圧は「早朝高血圧」と呼ばれており、注目されています。



●降圧薬を服用している患者さんの1日の血圧の変化



降圧薬を服用している高血圧患者さん130人の24時間血圧を測定したところ、起床時の血圧が高いことが示されました。

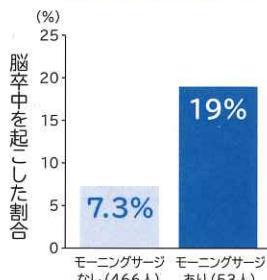
Chonan, K., Imai, Y., et al.: Clin. Exp. Hypertens. 24:261, 2002 [L20030331180]

早朝高血圧はなぜ危険なの?

起床時間にあたる朝方から午前中は、脳卒中や心筋梗塞などが多発する時間帯であることをご存知でしょうか。

右ページ上図は、脳卒中を起こした患者さんの数を表わしていますが、朝の6時ごろから正午にかけて脳卒中が多く起こっていることがわかります。一方、血圧(右ページ下図)もこれとよく似た動きをしており、早朝から上がりはじめ、午前中に高くなっています。また、心筋梗塞や狭心症発作なども午前中に多く起こることが報告されています。

●早朝高血圧と脳卒中



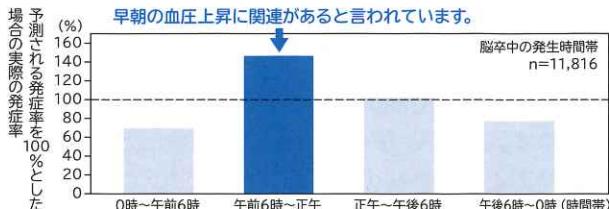
早朝高血圧の人々は脳卒中や心筋梗塞などの脳心血管疾患になりやすいことが知られています。高齢の高血圧の患者さん519人を対象とした調査では、朝の血圧が特に高くなる「モーニングサージ*」を示す人は脳卒中の危険性が3倍高くなることが報告されていました。

*モーニングサージ：朝の上の血圧(収縮期血圧)と夜の一番低い収縮期血圧の差が55mmHg以上の場合

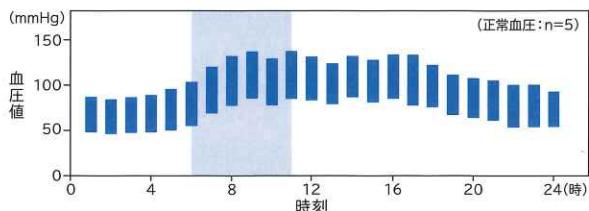
Kario, K. et al. : Circulation 107 : 1401, 2003[L20030304038]

これらのことから、脳卒中や心筋梗塞などの脳・心血管疾患の発症と、朝の急激な血圧上昇との関係が予想されています。このため、朝方、急に血圧が高くなる「早朝高血圧」が、特に注目されています。

●早朝に増える脳卒中と血圧の上昇時間



脳卒中発作11,816件が発生した時間帯を調べたところ、午前6時～正午にかけての発症率が最も高いことが示されました。



未治療の高血圧患者さん20人の24時間血圧を測定したところ、早朝から午前中にかけて血圧が高いことが示されました。

- 1)Elliot, W. J. et al.: Stroke 29(5): 992, 1998[L20020109019]
2)Millar-Craig, M. W. et al.: Lancet 1:795, 1978[L20030225005]

早朝に血圧が上るのはなぜ?

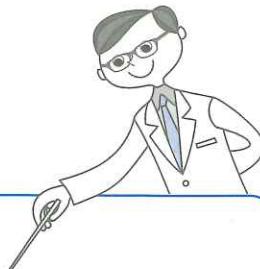
1日のなかで血圧が変動するのは、血圧に影響を与える神経などの活性が変化するからです。なかでも、心臓の動きを活発にしたり、血管を収縮させる交感神経は、早朝の血圧上昇に影響を与えます。

ふつう、夜になると交感神経の働きが弱まり、血圧は低くなります。早朝、交感神経が活性化しはじめ、血圧が上昇し、昼間になると血圧が1日中で最も高くなります。このことから、早朝に血圧が急に上るのは、起床時間に交感神経の活性が特に強くなっていることが原因と考えられています。

また、交感神経の活性が高まると、血圧上昇だけでなく、血管の収縮により血液が流れにくくなったり、血液が固まりやすくなります。

これらのことから、早朝高血圧は、脳卒中や心筋梗塞といった生命にかかる病気の引き金になる可能性があり、注意が必要と考えられています。

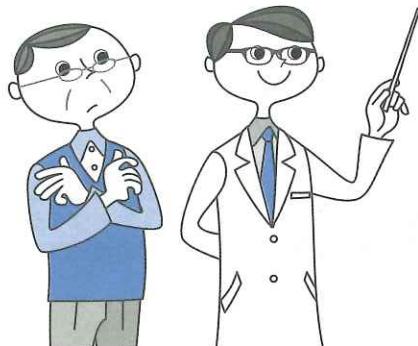
- 早朝の血圧上昇により
脳・心血管疾患が起こるしくみ



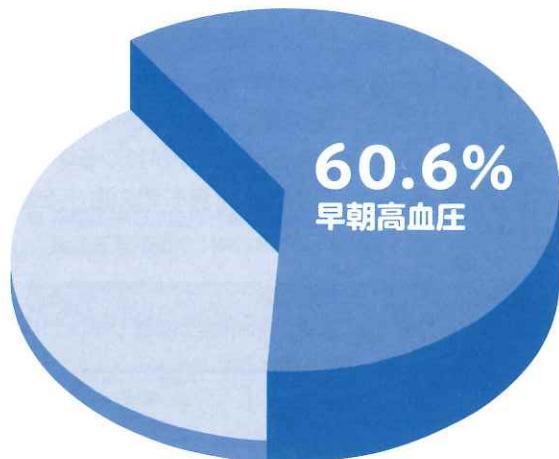
高血圧患者さんの 2人に1人が早朝高血圧でした！

早朝高血圧の患者さんは、実際にどのくらいいるのでしょうか。高血圧を薬で治療中の患者さんを対象とした調査では、約半数以上（60.6%）の方が早朝高血圧であることがわかりました。

このように高血圧の患者さんで、降圧薬を服用して日中は血圧がうまくコントロールされていても、朝の血圧は高い場合も多いのです。このため、早めに早朝の血圧が管理されているかどうかを把握する必要があります。



● 高血圧を薬で治療中の患者さんの早朝高血圧の割合



薬を飲んでいて、病院での血圧が140/90mmHg未満の患者さんのうち、約6割が朝、家で血圧を測ると基準値である135/85mmHg以上となっています。

kario, K et al. : CIRCULATION 108(10): e72 ~ e73 2003[L20050819099]

早朝高血圧はどのように診断するの？

早朝高血圧は、朝と夜の血圧をもとに診断されます。このため、毎日、患者さん自身が家庭血圧計で測った血圧（家庭血圧）の記録が必要となります。主治医の先生は、病院やクリニックで測る血圧（外来血圧）と家庭血圧の記録を参考に、朝の血圧の状態を診断することになります。言わば、患者さんと主治医の先生との「二人三脚」で早朝高血圧かどうかがわかるのです。

家庭血圧を測って、患者さん自身も朝の血圧をしっかり管理をしましょう！

- 早朝高血圧の診断には、家庭血圧の測定が必要です。



早朝高血圧の目安は、家庭血圧の高血圧基準値で上（収縮期血圧）が135mmHg以上、下（拡張期血圧）が85mmHg以上です。

この数値だけでは、あまり高い値ではない、と感じられるかもしれません、一般に、家庭血圧は外来血圧よりも低い値になることが多いといわれています。

- 早朝高血圧の目安は、家庭血圧の高血圧基準値で135/85mmHg以上です

朝の家庭血圧による高血圧の基準値		
上の血圧 (収縮期血圧)	135	mmHg 以上
下の血圧 (拡張期血圧)	85	mmHg 以上
正常家庭血圧は		
125/80		mmHg 未満です

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2009」

家庭血圧を測って、「朝の血圧」をしっかり管理しましょう！

1日の血圧の動きを知り、「朝の血圧」を管理するためには、家庭血圧計での測定が役立ちます。

家庭血圧の測り方には、いくつかのポイントがあります。家庭で正しく血圧を測定しましょう。

家庭血圧測定5つのポイント

- ① 起床後1時間以内と、夜寝る直前の1日2回、できるだけ同じ時刻に毎日測りましょう。
- ② 朝は排尿を済ませ、朝食や薬を飲む前に測りましょう。
- ③ 座って静かに測りましょう。
- ④ 朝と夜、血圧測定時には、少なくともそれぞれ1回血圧を測定しましょう。
- ⑤ 測った血圧は全て記録しましょう。

家庭血圧は毎日測るのが望ましいのですが、必ずしも毎日測らなければ意味がないということでもあります。

また、1～2週間分くらいの記録があれば、その人の血圧の動きが大体わかりますので、まずは、あまり神経質にならずに、気軽に家庭血圧の測定にトライしてみましょう。

●家庭血圧の測定にトライ！



家庭での血圧測定に関するQ&A

Q1 朝の血圧は横になったまま測ってもいいですか？

A

血圧を正確に測るために、カフの位置と心臓の高さと同じにする必要があります。イスや床に座って上腕にカフを巻くと、ちょうど心臓の高さと同じになるため、病院の外来ではふつう、座った姿勢で上腕の血圧を測ります。横になって寝た姿勢では、カフの位置と心臓は同じ高さになるので、それ自体は問題ありません。ただ、血圧測定は、毎回、同じ姿勢で測るのが原則です。昼や夜の血圧測定が寝たまま測れない場合などがあるので、基本的に座った姿勢で測定しましょう。

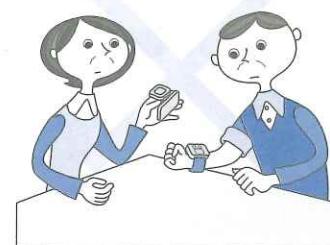


腕に巻いたカフが
心臓の高さと
同じになるように

Q2 家庭用の血圧計を購入したいのですが、どのようなものを選んだらよいでしょうか？

A

家庭用の血圧計は、薬局や医療器具専門店、デパートの健康用品売場などで売られており、種類も豊富です。デジタル自動血圧計は、手軽に測れて価格も手ごろです。デジタル自動血圧計には、腕で測るもの（上腕カフ型）、手の指で測るもの、手首で測るものなどがありますが、上腕カフ型血圧計をおすすめします（参考：左ページ）。手首や指で測る血圧計では、心臓と同じ位置での測定が難しいため、おすすめできません。



手首型血圧計や
指型血圧計は
おすすめ
できません

家庭での血圧測定に関するQ&A

Q3 家庭血圧と外来血圧の数値には 違いがありますか？

A

一般に、家庭血圧は外来血圧よりも低くなる傾向にあります。このため、高血圧の基準値も、外来血圧と家庭血圧では別の基準が設けられています。家庭血圧では135mmHg/85mmHg以上で、また、外来血圧では140mmHg/90mmHg以上で高血圧と診断されます*。このため、家庭血圧を測定して、その血圧値が外来血圧よりも低いからといって、自分で勝手に判断して、降圧薬の服用を止めたりしないでください。

*日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」



**家庭血圧が低くても、
自分で勝手に判断して治療を止めないでください！**

Q4 家庭血圧は 信用できるのですか？

A

家庭血圧は信頼性が高く、診療に大いに役立ちます。なぜなら、病院で医師が血圧を測ると、緊張して血圧が非常に高くなってしまう患者さん(白衣高血圧)がいるからです。その点、家庭ではリラックスして毎日、血圧を測定することができ、また、1日に何度も血圧を測定できるため、日常生活での血圧の動きを知ることができます。家庭血圧を毎日正確に測定し、その結果を記録して、主治医の先生のアドバイスを受けましょう。



早朝高血圧と診断されたら—早朝高血圧の治療

通常の降圧療法に加え、早朝の高血圧をターゲットにした治療を行います。血圧をコントロールするにあたって、血圧測定の条件や患者さんの年齢、病気の有無などに応じ、それぞれの降圧目標値があり、この降圧目標値まで厳格に下げることが重要となります。

●降圧目標値

	外来血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg未満	125/80mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
糖尿病の患者さん		
慢性腎疾患の患者さん	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
心筋梗塞後の患者さん		
脳血管障害の患者さん	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2009」

早朝高血圧を薬で治療する場合、これまで服用してきた降圧薬の種類などによって、治療の方針が決まってきます。薬が処方されたら、飲み忘れのないよう、また飲む時間を間違えないよう、医師や薬剤師の指示に従って正しく服用することが大切です。

長時間作用型降圧薬の服用

降圧薬の作用が短いために朝まで十分に効いていない患者さんは、長時間効く降圧薬に切り替えます。

服用時間の変更

1日1回の薬を朝飲んでいた患者さんは、夜飲むようします。また、1日1回分の薬を朝夕2回に分けて飲むこともあります。

交感神経抑制薬の服用

朝の血圧上昇を抑える作用のある薬（ α 遮断薬など）が有効です。

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2009」

早朝高血圧の薬物療法

交感神経抑制薬（ α 遮断薬など）や、Ca拮抗薬、RA系阻害薬の就寝前投与は、早朝血圧を有意に低下させる。

早朝高血圧と診断されたら—日常生活の注意

早朝高血圧の患者さんが特に注意しなければならないことは、起床のしかたです。目が覚めると同時に元気よく起きだすと、交感神経が急激に活性化して血圧が一気に上がってしまいます。目覚めて10分間くらいは布団の中で安静にして、それから起きだすくらいがちょうどよいでしょう。また、起床後もなるべく余裕をもって行動しましょう。急いで行動することも、血圧を上げる原因となります。血圧を上げないように、朝はなるべくゆっくり過ごしましょう。

このほか「寒さ」など急な温度変化も血圧に影響をおよぼします。暖かい布団の中と部屋の温度に大きな差があると、血圧を上げることになります。このため、起床後に「寒い」と感じないように、起きたらすぐに暖かい上着を着たり、タイマーで暖房をセットしたりと、急激な温度変化を防ぎましょう。

MEMO
