



## 『早朝高血圧とは』



しもじ内科クリニック院長  
下地 栄壮

血圧は1日中一定ではなく、身体活動や感情の変化などに影響され上下します。通常、血圧は夜寝ている間は低く、朝方に上昇し始め、昼間は高くなります。ところが、高血圧の患者さんの中には、薬を飲んで昼間の血圧が下がっていても、起床時の血圧が高くなる人がいることが分かってきました。このような高血圧は「早朝高血圧」と呼ばれ、脳卒中や心筋梗塞などの脳・心血管疾患の危険性が高いことが注目されています。降圧薬を内服中の患者さんの約6割の方が、早朝高血圧と考えられています。

起床前後に血圧が高くなっていくのは、血管を収縮させる交感神経が、目覚めとともに活発になるからです。また、交感神経の活性が高まると、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。脳卒中や心筋梗塞は、早朝から午前中にかけて起こることが多く、この時間帯は早朝高血圧になっている時間帯と重なります。

早朝高血圧のタイプには、夜間高血圧から血圧が下がらないまま早朝高血圧に移行するノンディッパ一型と、夜間は血圧が低く朝方に上昇するディッパ一型があり、ノンディッパ一型の方が危険性が高いといわれています。



早朝高血圧は、病院やクリニックで測る血圧（外来血圧）では診断できませんので、朝や寝る前に、患者さん自身が測った血圧（家庭血圧）の記録が必要となります。早朝高血圧の目安は、上（収縮期血圧）が135mmHg以上、下（拡張期血圧）が85mmHg以上です。しかし、糖尿病や心臓病、腎臓病など合併症によって、この降圧目標は変わってきます。

早朝高血圧の治療は、これまで服用してきた薬の種類などによって、治療の方針が決まってきます。降圧薬の作用が短いために朝まで十分に効いていない場合は、長時間効く降圧薬に切り替えます。また、朝の薬を夕食後に服用したり、朝夕に分割したりして服用することもあります。

1日の血圧の動きを知り、“朝の血圧”をコントロールするためには、朝の家庭血圧が必要です。血圧の経過によって薬剤を増やしたり変更したり、また減量する場合も出てくると思われます。家庭血圧は毎日測ることが望ましいのですが、必ずしも毎日測らないと意味がないという訳でもありません。1~2週間分程度の記録があれば血圧の動きが大体分かりますので、余り神経質にならず気楽に家庭血圧を測定してみてください。家庭用の血圧計は、手首型や指型ではなく、腕で測る上腕カフ型がおすすめです。



## 《年末年始の休診のお知らせ》

年末年始は、**12月30日(水) ~ 1月3日(日)**までお休みとさせていただきます。ご迷惑をお掛けして大変申し訳ございませんが、よろしくお願ひいたします。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)  
TEL: 092-605-6300