

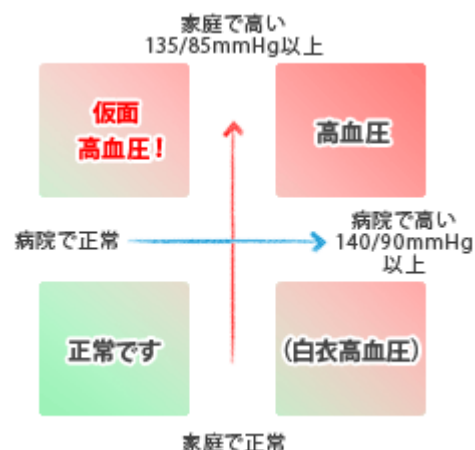
暖かい日が続きます。新緑の気持ちのいい季節ですね。
 今回のテーマは「**仮面高血圧(早朝高血圧・夜間高血圧)**」です。
 高血圧は糖尿病などの合併症を引き起こす生活習慣病です。
 正しい知識を身につけてしっかり予防していきましょう。

高血圧の種類

私たちがよく知っている高血圧の中には、一般的な高血圧の他に、医師や看護師の前で緊張して血圧が上がる「**白衣性高血圧**」や、逆に医療機関で測る血圧の方が普段より血圧が下がる「**仮面高血圧**」があります。

高血圧は自覚症状がないまま症状が進行し、動脈硬化や心臓病、脳卒中に繋がり、最悪の場合は死に至ることから「**サイレントキラー**」と呼ばれています。特に仮面高血圧は、その名の通り仮面をかぶったように診察室では本当の姿が隠されている状態(診察室での測定だけでは高血圧とは分からない状態)なので注意が必要です。

仮面高血圧は、血圧が上がる時間帯や環境によって分類されます。その中で、早朝高血圧と夜間高血圧について詳しく説明します。

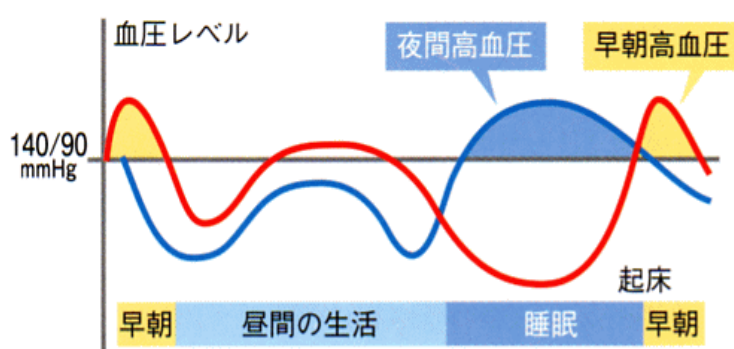


早朝高血圧

血圧が正常な方でも、朝、目覚める前から血圧は上がってきます。この目覚めのときの血圧の上昇が急に起こり、高血圧の状態になってしまう現象を「**早朝高血圧**」といいます。

高血圧が原因のひとつとなって起こると考えられている脳卒中や心筋梗塞の発作は、朝方から午前中にかけて多く発生することが分かっています。午前中の**脳卒中**や**心筋梗塞の発作**と、早朝高血圧には関係があると考えられており、その危険性が注目されています。

1日の血圧の変動からみた早朝高血圧と夜間高血圧のタイプ



早朝高血圧はさらに2つに分けられます。

早朝上昇型	朝方に急激に血液上昇が起こる
夜間高血圧持続型	夜間の血圧が高いまま朝を迎える



高血圧の脅威

夜間高血圧

正常であれば、夜に眠っている間の血圧が1日の中でもっとも低く、安定した状態になっていますが、夜に血圧が下がらない状態になることがあります。

これは「**夜間高血圧**」と呼ばれ、診察室や家庭での日中の血圧測定だけでは、発見することはできません。



夜間高血圧はさらに2つに分けられます。

夜間上昇型	昼間より夜間の血圧が高くなる
夜間非降圧型	夜間に血圧があまり下がらない

あなたは大丈夫ですか？

仮面高血圧の中で特に怖いのは早朝高血圧の**夜間高血圧持続型**です。夜間高血圧持続型は夜間から早朝にかけての**1日の約1/3もの間**、血圧の高い状態が続いていることになり、脳、心、腎等の重要臓器に負荷がかかっていると考えられるので**より危険性が高い**と思われます。

☆発見方法☆

早朝高血圧・・・朝起きてから1時間以内に血圧を測定

夜間高血圧・・・24時間自由行動下血圧測定機(ABPM)

夜間の血圧を自動的に測定できる家庭血圧計



血圧の推移をお持ちいただくと診察もスムーズですので、ご家庭でも習慣的に血圧を測り、記録を残していくことをお勧めします。

当クリニックでは、各種検査機器を備え、健康状態チェックをしております。管理栄養士による栄養指導を含め患者さまの健康管理をしていきますので、ぜひ一度、健康診断をお受け下さい。



おおひら内科クリニック

院長 大平 法尚

診療内容

内科・循環器科・呼吸器科
腎臓内科(腹膜透析応需)
生活習慣病(肥満・糖尿病・高脂血症等)



	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診療	9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後診療	14:30~18:00	●	●	●	—	●	—

休診日: 日・祝祭日

穏やかな風が吹いています。
高血圧の予防も兼ねてお散歩に行くのはいかがでしょうか。
気になる症状があればお気軽にご相談下さい。

住所 広島市西区己斐上1-11-36 ここから己斐上ビル3F
電話 082-275-3001 FAX 082-275-3070
ホームページ <http://www.ccv.ne.jp/home/oohira/>