



## 毎年5月17日は高血圧の日

高血圧は脳卒中や心臓病の大きな原因です。高血圧はサイレントキラーと呼ばれるように、自覚症状がないです。  
今回は、高血圧の中でも見逃されやすい早朝高血圧についてです。



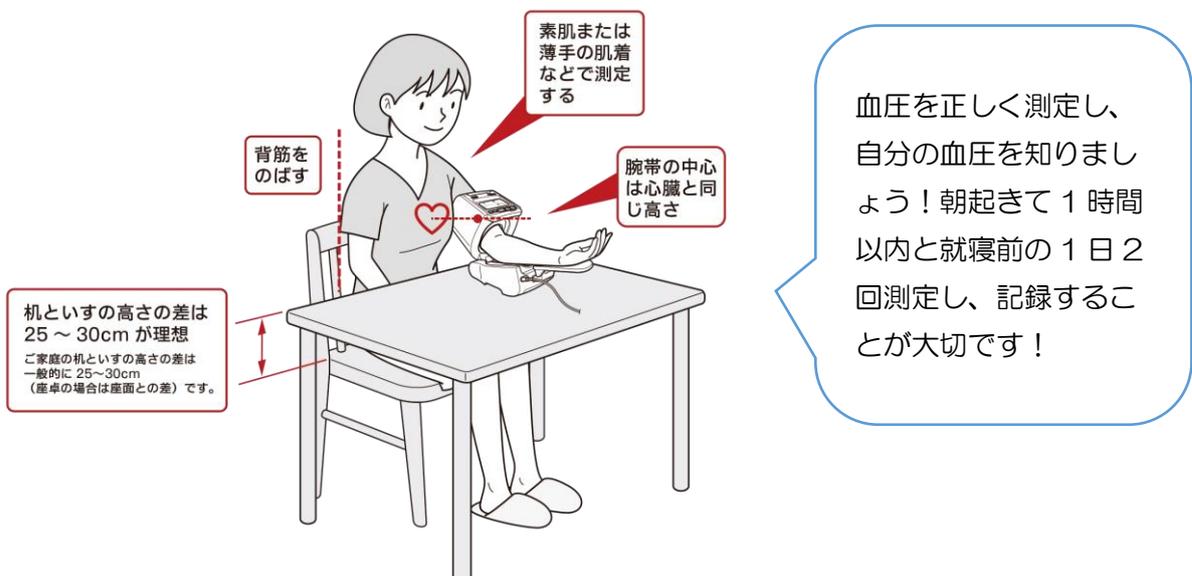
保健師山口

### 危険な早朝高血圧に注意！

朝方の血圧が高くなることを「早朝高血圧」と言います。早朝高血圧がなぜ問題かというと、昼間、診察室で測定するだけではわからず、見逃されやすいからです。朝の急激な血圧上昇は、脳卒中や心筋梗塞など生命に関わる脳・血管疾患の病気と関係しており、大変危険です。

早朝に血圧が上がる仕組みとしては、早朝は就寝中の「休め」という自律神経の副交感神経から「働け」という交感神経へと切り替わる時間帯です。この時間帯では、急に交感神経の緊張が高まり、血圧が上昇し、心拍数が増加します。また、血管内で血液がかたまりやすくなりますので、心筋梗塞、狭心症、脳卒中などが発症しやすいと言われています。

### 毎日血圧を測り、早朝高血圧を早期発見！



血圧を正しく測定し、自分の血圧を知りましょう！朝起きて1時間以内と就寝前の1日2回測定し、記録することが大切です！