



## ～高血圧について～



寒さで血圧が上がりやすい季節ですね。血圧は季節(寒さなど)や心身の状況(緊張やストレス、食事など)、そして早朝などの時間帯によっても上がります。今回は、冬に気を付けて頂きたい高血圧についてのお話です。

あなたは『仮面高血圧』ではありませんか？



当院や病院の外来で測る診察前の外来血圧が(140/90mmHg 以上)であれば高血圧です。外来血圧が正常なのに、家庭で測る血圧が高い状態を『仮面高血圧』と言います。仮面高血圧は、高血圧の治療を受けている人にも見られます。医師の前では正常であるため、発見されにくいのが仮面高血圧です。仮面高血圧に気付かないまま放置すると、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞を引き起こしやすくなります。

### 早朝高血圧とは？

朝と夜の血圧を比べて、起床後の早朝血圧が特に高い状態(135/85mmHg 以上)を早朝高血圧と言います。この早朝高血圧も仮面高血圧の一種です。早朝高血圧では、脳卒中や心筋梗塞になる危険がさらに高まります。

### 家庭血圧の測定がお勧めです!!

外来血圧よりも毎日測る家庭血圧の方がとても大切です。家庭血圧を測らなければ、早朝高血圧に気付くことができません。ぜひ、家庭で血圧を測る習慣をつけ、ご自分の血圧を正しく知りましょう。血圧はできれば毎日1日2回、早朝の起床後と寝る前に測ると良いです。測る時は、排尿を済ませてから椅子に腰掛け、1分ほどの安静の後に測りましょう。

