

## 高血圧の合併症と早朝高血圧

たきざわ医院 院長  
滝沢 敬子 先生

高血圧が怖いといわれるのは、どうしてなのでしょう？

それは、生命に影響を及ぼすような恐ろしい合併症を引き起こすからです。高血圧自体には「痛い」「苦しい」といった症状がないため、診断されてもそれほど深刻に考えず、そのままにしてしまう人もいます。しかし放置しているとさまざまな合併症を引き起こすため、できるだけ早い対応を取るべきなのです。合併症は脳梗塞や脳出血、くも膜下出血といった脳に関するもの、心肥大や狭心症、心筋梗塞など心臓に関する病気が代表的なもので（これらは日本人の死因の上位を占めます）このような病気が発症すれば命に関わることが多いのです。その他、腎不全や糖尿病も高血圧の合併症で、どちらも症状が進むと血圧もさらに上昇することになるため、できるだけ早いうちに手を打ち、症状の進行を食い止める必要があります。長く、楽しく元気に生活していただくためには早期の血圧治療が必要です。

すでに血圧の治療を受けており、日中や夜間は正常血圧を維持できているからと安心していないのでしょうか？

昼間に病院で測定した血圧が正常でも早朝は血圧が高くなってしまいう人がいます。こうした高血圧のことを早朝高血圧と呼んでいます。実際に高血圧症の人の60%以上を占めているという調査結果があります。朝の起床直後は、体の自然な反応として血圧を上昇させるホルモンが増えて血圧が高くなる傾向にあります。このため早朝に心筋梗塞や脳卒中が起りやすくなってしまいます。特に、寒い冬の間は気温が低いと朝の血圧が急激に上昇して発作が起りやすくなるので要注意です。寒い季節は寒暖の差を減らして急激な温度変化をなくすように心掛けてください。そして、自宅で朝食を摂る前の時間帯にぜひ血圧を計測し、もし朝の血圧が高いことが分かったら医師に相談して適切な治療を受けるようにしてください。