

今治市民の皆様のためのすてき健康講座

血圧コントロールの鍵 心不全と夜間高血圧

第57話

医療法人
かとう内科
加藤 丈陽先生

高血圧は治療が大事と以前、加藤丈陽先生に教えてもらいました。今回はいつの血圧を下げればいいのかを聞いてきました。

マイタウン…高血圧はなる周期で血圧は変動している。各変動で血圧が高いタイミングが重なる。特に血圧が上がるタイプに分類されます。

加藤…その通りです。ここで刻々と変化する血圧のうち、どのタイミングの血圧を下げるのが心不全になりやすい

昼間が良くても夜間が高いと心不全のリスクとなる。朝の血圧が夜間血圧の指標となる

大切かという疑問が出てきました。

マイタウン…確かに測るたびに毎回違いますよ。

加藤…そうですね。心拍毎の変動(運動時と安静時では全然違う)、日内変動、季節変動(一般的に寒いと上昇する)が異なるタイプ、②夜間に血圧

が10〜20低下するタイプ(Ⅱ正常)③夜間も血圧が低下しないタイプ、④夜間に血圧が上昇するタイプに分かれます。

日本人約6000人を約4〜5年間、追跡して①から④の各グループを比較したところ、④の夜間に血圧が上昇するタイプのグループでは①や②の低下するグループと比較して心不全の発症リスクが約2.5倍という結果でした。

マイタウン…夜に血圧が上昇するパターンが危ないということなんです。

加藤…その通りです。また同時に昼の高血圧、夜の血圧のどちらが心不全につながるかを調べたところ、血圧が正常の人と比べて昼間の高血圧は2.2倍に対して夜間の高血圧は3.5倍という結果でした。

マイタウン…どうして夜間の高血圧の方がよくないのでしょうか？

加藤…夜間に血圧が高くなる要因に循環血液

量が増えていることが挙げられます。循環血液量が増える背景には塩分の過剰摂取があり、昼間だけでなく夜間も体から塩分を出すため心臓に負担をかけてでも塩分を出そうとしているのではないかと考えられています。また、横になると体が横になるの



- ポイント**
- ☆昼間より夜間の高血圧が心不全のリスクとして強い
 - ☆朝の血圧を指標に血圧を下げる
 - ☆塩分のとりすぎ、睡眠時無呼吸症候群に注意が必要

で起きている時よりも心臓に沢山の血液が戻ってくるため心臓に内部は血液が満ちやすくなり心臓の壁が延ばされやすくなります。さらに、睡眠時無呼吸症候群があっても心臓は休めません。夜間、本来は心臓も休みたいところ①塩分を出すため

次回予告

次回、今治市民の皆様のためのすてき健康講座は「健康診断と糖尿病」の予定です。

お問い合わせは
(医)かとう内科
(0898)232310

状況になるとダメージになり心不全のより大きなリスクとなるのではないかと考えられています。

マイタウン…そりゃ心臓だつて休みたいんですね。夜まで働きたくないです。しかし夜中の血圧はどうしたら分かるのでしょうか？まさか寝ている時に自分では測れませんよね。

加藤…そこで大切なのが朝の血圧測定です。厳しいデータなのですが朝の血圧が135/85以下でも25%は夜間高血圧という結果でした。ですから朝の血圧はできれば120/80以下を目標にする必要があります。目標を達成するために塩分を控える、しっかりと内服治療をする、睡眠時無呼吸症候群があれば治療するといったことが必要になってきます。

マイタウン…夜、本人が寝ている間に心臓も休ませてあげないといけないんですね。

いつも魚河岸ごはんをご利用いただいているお客様へ

毎度ご最厚に与りましてありがとうございます。
毎月好評をいただいております「お刺身の日」を2月いっぱい一旦終了させていただきます運びとなりました。
たくさんの方に新鮮で美味しい魚を届けることを大切に、なおかつ手取りやすい価格での提供を第一に考えて参りました。

楽しみにして下さっていた方には大変申し訳ないのですが、再スタートに向けて調整を進めていきますので、お待ちいただけたら幸いです。
お刺身の日はいしばらく停止になりますが、引き続き新鮮な魚・満足いただけるメニューをご提供して参りますので、今後も変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



☎35-0350

営11:00〜15:00・17:00〜20:00 (土・日・祝は21:00まで)

ラストオーダー20分前

住 今治市中寺261-1
休 毎週木曜日

Spring Campaign

3/31までにご入会で

初月
翌月分
月会費

水素水
通常500円
(税込540円)
や
体組成計
通常500円
(税込550円)

会員カード
発行料
通常月額5,000円
(税込5,500円)
※あんしんサポート
VIPの加入が条件です

最大
16,456円
お得!

毎日、家族(4人)で
通えてこの価格

月会費
月額
2,980円 (税込3,287円)

0円

アルバイトスタッフ急募!! 未経験者歓迎

仕事内容 お客様対応・清掃・PC事務作業など 出勤日 週1日からOK
給与 時給870円〜※22時以降時給1,087円 時間 18:00〜24:00または21:00〜24:00
ジム使い放題 水素水飲み放題 社員登用福利厚生あり

フィットネスジム FIT365 イオン今治

今治市馬越町4-8-1 イオン今治店3F 申し込みはコールセンターにお電話、またはFIT365に直接お申し込みください。
コールセンター / 0570-030-365 ※コールセンターの受付時間は平日10:00〜20:00までです。

Spring Campaign

入会月から3ヶ月目の
月会費 無料
有効期限 2023年3月31日
FIT365イオン今治のみ有効

営業時間・スタッフ常駐時間
10:00〜24:00年中無休
駐車場無料 HPIはこちら

不動産の相続相談は私たちにおまかせください

相続専門事務所
無料相談受付中

重松 昌孝 (補佐者/一級建築士)
重松 宗孝 (行政書士)
重松 和希 (補佐者/宅地建物取引士)

頼れる街の法律家
重松宗孝行政書士事務所

【愛媛県行政書士会 今治支部 会員番号第461号】
今治市常盤町四丁目7番地6
☎090-1176-5831

多くのがんリスクを部位別にA〜D判定で結果をお知らせ!

今がんである可能性を検査

男性6がん
大腸、胃、肺、すい臓、肝臓、前立腺

女性9がん
大腸、胃、肺、すい臓、肝臓、乳、子宮頸、子宮体、卵巣

探血1回
たったの
6mLで

NEWS! 認知症と血液がんの研究も開始!

Go-Tech 採血によりこの検査を認知症と血液がんの検査に応用する研究も開始いたしました。2年後の実用化を目指しております!

※保険適用外

※医療機関への直接のお申込み・お問合せはできません。申込みHP

完全予約制 WEBで簡単申込み! メタロバランス 検索

0120-785-602

会場 白時
今治市会場 今治駅 徒歩約17分
かとう内科 立花町1-10-5 ※P有
原則 毎週 午前のみ(時間はWEBにてご確認ください) 所要時間は1人10分程度。

お申込みはこちら

メタロバランス検査
オリジナルキャラクター
「メタロちゃん」

※この検査は採血時点でのがんのリスクを評価するもので、がんを確定診断するものではありません。
※血液中の微量元素濃度で判定するため、検査の対象者要件があるのでWEBでご確認ください。