

今治市民の皆様のためのすてき健康講座 夏に血圧が下がったら、 薬をやめてもいい？

第96話
医師 加藤 文陽先生
かとう内科

前回の夏のパーキンソン病について教えてもらいました。今回は、加藤文陽先生に夏の血圧について聞いてきました。

マイタウン…先生、夏になると血圧が低めになる人がいるって本当ですか？うちの主人も「夏は調子がいい」なんて言っているんですが。
加藤…本当です。これは「血圧の季節変動」といって、医学的にもよく知られた現象です。暑さで手

足の血管が広がって血液が流れやすくなり、さらに発汗で水分と塩分が失われて血液量がわずかに減るため、夏は血圧が下がりやすくなります。実際、外気温が1℃上がるごとに上の血圧(収縮期血圧)がおおよそ0.4 mmHg前後下がるといって報告もあります。日本の大規模なモニタリングでは、夏と冬で収縮期血圧の平均が男性で約6.2 mmHg、女性で約7.2 mmHgと報告されています。



加藤 文陽 先生
日本内科学会 総合内科専門医
脳神経内科学会 専門医指導医

マイタウン…えっ、下がっているんですか？
加藤…はい。逆に、夏の季節変動に薬が重なって「下げすぎ(過降圧)」になることもあります。血圧が下がると、立ち上がった時にふらつき「起立性低血圧」が起こりやすく、転倒や骨折につながります。特に高齢の方は、血圧を一定に保つ自律神経の働き(圧受容体反射といいます)が鈍くなっているため、暑さや脱水の影響を強く受けやすいのです。

マイタウン…じゃあ、どうすればいいんでしょう？
加藤…基本はご自宅で測る「家庭血圧」です。今の高血圧診療では、診断も薬の調整も家庭血圧を土台にすることが推奨されています。目標の目安は診察室で130/80 mmHg未満、ご家庭で125/75 mmHg未満です。ただし、年齢や体調、ふらつきの有無、腎臓や心臓の状態によって調整が必要です。

マイタウン…自分で判断せず、まず測って相談ですね。
加藤…その通りです。特に、おしっこを出して血圧を下げる「利尿薬」を服用の方は注意が必要です。ご自身の薬が利尿

薬が分らない場合は、薬局や医療機関で確認してください。利尿薬は体の水分を減らすため、夏は脱水や電解質の異常を起すことがあります。血圧が下がると、立ち上がった時にふらつき「起立性低血圧」が起こりやすく、転倒や骨折につながります。特に高齢の方は、血圧を一定に保つ自律神経の働き(圧受容体反射といいます)が鈍くなっているため、暑さや脱水の影響を強く受けやすいのです。

も大切ですが、心臓や腎臓の事情で水分・塩分を控えるよう言われている方は、自己流で増やさず主治医の指示を優先してください。こは人に よって正解が正反対になります。

マイタウン…夏の血圧は「下がるから安心」ではないんですね。
加藤…その通りです。「下がるから安心」ではなく、「下げすぎと転倒に注意する」季節だと考えてください。測って、記録して、迷ったら相談する。この三つが、夏を元気に乗り切るいちばんのコツです。

薬が分らない場合は、薬局や医療機関で確認してください。利尿薬は体の水分を減らすため、夏は脱水や電解質の異常を起すことがあります。血圧が下がると、立ち上がった時にふらつき「起立性低血圧」が起こりやすく、転倒や骨折につながります。特に高齢の方は、血圧を一定に保つ自律神経の働き(圧受容体反射といいます)が鈍くなっているため、暑さや脱水の影響を強く受けやすいのです。

も大切ですが、心臓や腎臓の事情で水分・塩分を控えるよう言われている方は、自己流で増やさず主治医の指示を優先してください。こは人に よって正解が正反対になります。

マイタウン…夏の血圧は「下がるから安心」ではないんですね。
加藤…その通りです。「下がるから安心」ではなく、「下げすぎと転倒に注意する」季節だと考えてください。測って、記録して、迷ったら相談する。この三つが、夏を元気に乗り切るいちばんのコツです。

- まとめ
- ① 夏は血管の拡張と発汗による脱水で血圧が下がりやすい
 - ② ふらつき、立ちくらみ、だるさなどがある場合は、血圧を記録して早めに相談する
 - ③ 血圧が下がっても、自己判断で降圧薬をやめたり減らしたりしない

お問い合わせは
(医)かとう内科
☎(0898)23-2310

禁煙外来についてはこちら▼

パーキンソン病のリハビリ、始めませんか。症状に合わせた専門リハビリを行っています

詳細はホームページをご覧ください
QRコードはこちら▶

ヘッドスパサロン Pono-Pono
2th Anniversary
Thank you♡

ご予約をいただいた方限定
好きな箇所 **10分** プレゼント

平日のお仕事帰り、土日など埋まりやすくなるため、早めのご予約をおすすめします。

利用期間 2026.7.1(水)～2026.7.31(金)

今治市北日吉町1-1-5 2F ☎0898-55-8182
10:00～18:00 完全予約制 有

受講者募集! **介護福祉士実務者研修**

♪ふりがなつきの教材でわかりやすい!
通学は週に1日で7日間のみ

9/10(火)開講 1月受験にまだ間に合う!

会場 今治地域地場産業振興センター

受講料 (初任者研修・2級修了者) 80,000円(税込)
(資格をお持ちでない方) 88,000円(税込)

テキスト送

教育訓練指定講座 ※要件を満たす場合は最大80%の給付があります。

ピーイング 松山市山越 6-6-22-206 ☎(089)925-8815
http://e-be-ing.net

しまなみマーケット'26 in 伯方島
7/19(日) 10:00⇒15:00

警察音楽隊がやってくる!
軽スポーツ体験会
FC今治主催イベント

今年度中に大島・大三島でも開催予定!お楽しみに!

会場周辺に臨時駐車場を用意しています。

しまなみマーケット実行委員会 TEL:0897-72-8772
500円で1,500円分のイベント限定プレミアムクーポン券を販売します!

ANYTIME FITNESS エニタイムフィットネス今治別名店
317号沿・高木脳神経外科前・ローソン2F

夏の入会キャンペーン
7/31まで 今が入会のチャンス!

セキュリティキー発行手数料 5,500円(税込) → ¥0
8月月会費 7,480円(税込) → 半額 ¥3,740

続けられる理由があります!
24時間 365日 24時間年中無休
初心者の方への丁寧サポート
トレーナー資格スタッフ在籍
個別パーソナル有り
個室シャワー・更衣室完備
全国1200店舗利用可能

一緒に地域の健康と笑顔を支えませんか?
スタッフ募集! 女性活躍中!!
働きながら健康に!

まずはお気軽にお問い合わせください
【受付時間】11:00～19:30
0898-35-3560
Instagram DM 受付中! エニタイムフィットネス今治別名店