

# 秋から冬へ、高齢者は特に気をつけたい 高血圧

血圧は加齢とともに上がりやすく、1日の中でも大きく変化することがあります。特に、秋から冬にかけては、血圧が大きく変動して血管にダメージを与え、心臓にも負担がかかりやすくなります。高血圧は、脳卒中や心筋梗塞だけでなく、最近増えている大動脈解離や心不全にも直結します。血管や心臓に負担をかけないためにも、秋冬に気をつけたいポイントを解説します。

監修



自治医科大学内科学講座  
循環器内科学部門 教授  
苅尾 七臣 先生  
(かりお・かずおみ)

●略歴  
1987年、自治医科大学卒業。自治医科大学循環器内科学講座講師、コロンビア大学医学部客員教授などを経て、2005年、自治医科大学 COE (中核的研究拠点) 教授・内科学講座循環器内科学部門教授。2009年より現職。ロンドン大学医学部循環器病研究所客員教授、上海交通大学医学院客員教授などを兼任。専門は循環器内科学、老年病学、高血圧と血栓症の病因並びに治療。著書に『高血圧を自分で下げる5つの習慣』(講社) などがある。

## 高血圧は動脈硬化を進め 心機能を低下させる

高血圧がこわいのは、血管への圧力が高まることで、知らず知らずのうちに血管や心臓に大きな負担をかけてしまうからです。

私たちの体の中では、心臓から血液が、絶え間なく全身へ送り出されています。血圧は心臓から送り出された血液が、内側から血管の壁にかかる圧力のことです。心臓がぎゅっと縮んで血液を押し出したときに血管に加わる圧

力を収縮期血圧(最高血圧)、心臓が拡張して血液をためこむときの圧力を拡張期血圧(最低血圧)と呼びます。

医療機関で血圧を測定し、収縮期血圧が140mmHg以上、あるいは、拡張期血圧が90mmHg以上の状態が何度も続くと、高血圧と診断されます。

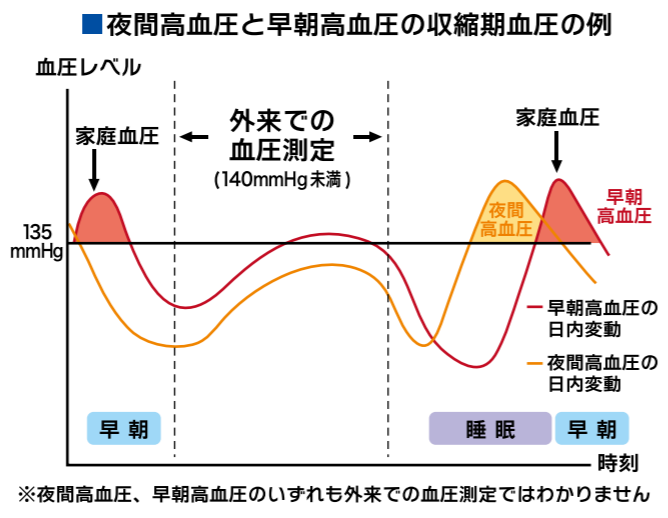
動脈は加齢とともにだれでも少しずつ硬くなりますが、高血圧の状態が続くと、動脈硬化がさらに進行しやすくなります。そのため、高血圧の人は、血圧が正常な人に比べて、**心筋梗塞**や**脳卒中**、大動脈が突然裂ける**大動脈解**

離を発症するリスクが上がります。

また、脳の細い血管にもじわじわとダメージを与え続けるので、**認知症**にもなりやすくなります。高血圧によって腎臓の毛細血管に圧力がかかり続けると、腎機能が低下して、**慢性腎臓病(CKD)**になることもあります。

## 寒暖の差が激しい秋は 高血圧が起りやすい

血圧は、同じ日でも朝と夜、活動中と就寝中では変わります。また季節や加齢の影響でも変動します。単に血圧



※夜間高血圧、早朝高血圧のいずれも外来での血圧測定ではわかりません

が高いというだけでなく、血圧が大きく変動すると、血管や心臓への負担が大きくなります。

特に注意したいのは秋から冬にかけての急激な気温低下による血圧変動です。さらに高齢者は、自律神経の働きが低下するため、温度変化による影響を受けやすい傾向があります。

10月ごろは、前日との気温差が10度以上になったり朝晩と昼間の温度差が激しかったりするため、ふだんは血圧が高くない人でも、急に冷えた朝など

に収縮期血圧が上昇しやすくなります。

寒いと血圧が上がります。体温を上げるために末梢血管が収縮し血管に圧力をかけるからです。秋から冬にかけては、急激に温度が下がる夜間や朝に血圧が急上昇して心機能が低下し、**急性心筋梗塞**や**急性心不全**を起こす高齢者が増えるので注意しましょう。

心機能の低下や動脈硬化の進行を避けるには、高血圧や血圧の急激な変動を避けることが大切です。特に避けたのが、本来なら1日の中で最も血圧が低く、安定しているはずの就寝中に血圧が高い状態になる**夜間高血圧**です。夜間高血圧には、夜間に血圧があまり下がらないタイプと、昼間より夜間に血圧が高くなるタイプがあります。

夜間高血圧の人は、起床直後も血圧が高い**早朝高血圧**である場合がほとんどです。夜間高血圧かどうかは、起床後、血圧を測ってみることで、ある程度確認できます。夜から朝は心筋梗塞や脳卒中が起りやすい時間帯ですが、夜間高血圧や早朝高血圧の人は、そういった命に関わる病気を発症するリス

クも高くなります(上グラフ)。

## 家庭での収縮期血圧は 130mmHg未満に

健康診断などや日中には正常なのに、夜間だけ、あるいは早朝だけ血圧が高い**仮面高血圧**の人もあります。夜間高血圧、早朝高血圧になっていないか確認するためには、自宅で起床後、血圧を測る習慣をつけることが大切です。朝の血圧は、起床後1時間以内、トイレを済ませ食事や薬を飲む前に、1〜2

### 家庭血圧を測りましょう!

トイレを済ませ  
リラックスして1~2分  
安静にしてから測りましょう



上腕で測定するタイプの血圧計で。毎日同じ方法、状態、時間に測りましょう

# 環境を整え、適度な運動を心がけましょう

■ 高血圧治療の目標値

	診察室での血圧	家庭血圧
若年者、中年者、前期高齢者（65～74歳）	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
後期高齢者（75歳以上）*	150/90mmHg未満	145/85mmHg未満
糖尿病患者、慢性腎臓病でたんぱく尿陽性の人	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
脳梗塞、心筋梗塞などの病気がある人	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満

\*薬を問題なく服用できる人の目標値は前期高齢者と同じ  
日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より作成

分間安静にしてから測ります（5ペー  
ジ下図）。拡張期血圧は加齢とともに  
下がるのが一般的なのであまり気にす  
ることはありません。

起床直後の収縮期血圧は、年齢に関  
わらず130mmHg未満に抑えられてい  
るのが理想です。また1日の中での収  
縮期血圧の変動を10mmHg以内に抑えら  
れば、血管や心臓へのダメージも最  
小限で済みます。

医療機関を受診する目安は、家庭で  
測る収縮期血圧が135mmHg以上の状  
態が続いたときです。

## トイレ、脱衣場を含め 室温を18℃以上に保とう

最近、生活習慣の改善とともに重視  
されているのが、「環境」です。血圧  
が変動しやすい寒い季節に、心筋梗塞、  
心不全、脳卒中などが起きないように  
するには、家の中の温度をある程度一  
定に保つことが大切です。秋や冬でも  
温度変化によって血圧が急激に上がら  
ないように、室内の温度は18℃以上  
に保ちましょう。

寒いときには末梢の血管が収縮して

## 高齢者は起立性低血圧 食後低血圧に要注意

高齢者の中には、長年、降圧薬を服用して  
きた人もいるのではないのでしょうか。退職し  
てストレスがなくなったり、運動機能が低下  
したりすると、以前高血圧だった人でもそれ  
ほど血圧が上がらなくなっている場合があります。  
逆に、家族を介護するようになったり、  
配偶者を亡くしたりすると、ストレスから高  
血圧が悪化する人もいます。薬は漫然と飲み  
続けず、受診の際には家庭での血圧を記録し  
たものを持参して、降圧薬を増量、減量し  
たり、やめたりする必要があるのか、かかり  
つけ医に相談しましょう。

高齢者の場合、血圧の調整がうまくいかな  
くなり、立ったときに血圧が下がる**起立性低  
血圧**による、めまいや立ちくらみ、転倒が起  
こるので注意が必要です。立ち上がって3分  
以内に、通常より収縮期血圧が20mmHgか  
拡張期血圧が10mmHg低下、あるいは、収  
縮期血圧が90mmHg未満になっていたら起  
立性低血圧です。

また、食べたあとに血圧が急に下がる**食後  
低血圧**になる人もいます。立ち上がる時  
や食後は転倒に注意しましょう。降圧薬を服用  
している人の場合は、どういうときに血圧が  
下がるか確認し、その時間帯に血圧が下がり  
過ぎないように薬を調整します。

血圧は心身の状態を表すセンサーです。自  
宅で毎日血圧を測る習慣をつけ、血圧が高い  
ときには住環境も含めて要因を考えて改善し、  
脳卒中や心不全、心筋梗塞になるリスクを減  
らしましょう。



## 食生活、運動習慣、睡眠 まず生活習慣の見直しを

高血圧を改善するには、食生活、運  
動習慣、睡眠の質といった生活習慣を  
見直すことが重要です。食生活改善の  
ポイントには、減塩、暴飲暴食をしない  
ことです。

国民健康・栄養調査（2016年）  
によると、日本人の1日の平均食塩摂  
取量は男性10・8g、女性9・2gと  
多めです。高血圧の人は、1日の食塩  
摂取量を1g減らすと、収縮期血圧が  
1mmHgくらい下がります。1日の食塩  
摂取量は6g以下にしましょう。

また、高血圧の人は、緑黄色野菜、  
果物、海藻類などカリウムを豊富に含  
む食品を積極的にとるようにしましょ  
う。カリウムには、腎臓で血圧を下げ  
る酵素を増やす働きがあります。塩分  
の体外への排出を促す食物繊維も積極  
的にとることが大切です。緑黄色野菜  
やナッツ類に多く含まれる必須ミネラ  
ル、マグネシウムにも、血管の収縮を  
抑え血圧を低下させる効果があります。

血圧が上がるだけではなく、交感神経  
が亢進して、腎臓から塩分が排出され  
にくくなります。余分な塩分が排出さ  
れないと、血流量が上昇して余計に血  
圧が上がるのです。足元の温度が10℃  
下がると、血圧が9mmHg上昇するとい  
うデータもあります。最も冷えやすい  
手足を冷やさないようにすると血圧も  
安定します。床暖房やホットカー  
ペットなどを活用するのもおすすめです。  
朝、冷たい水で炊事をしたり顔を  
洗ったりすると血圧が急激に上がるこ  
とがあるので、冷水は避けましょう。

ただし、ナッツ類は、食塩無添加の  
ものを選びましょう。さらに、肥満を解  
消することも大切です。脂肪細胞が増  
えるとアルドステロンの作用で、塩分  
を蓄えて血圧が上がります。塩分  
を蓄えて血圧が上がります。

高血圧を軽減し、動脈硬化の進行を  
予防するために効果的な運動は、心拍  
（脈拍）数を100回/分程度に上げ  
る運動です。ウォーキングアップをし  
たあと、30分間、速歩きやスロージョ  
ギングをするなど、心拍数を100回  
/分程度上げる運動を定期的に行うよ  
うにしましょう。運動によって血圧が  
下がるだけではなく、血管を広げる作  
用のある一酸化窒素を産出し動脈硬化  
を予防する効果も期待できます。

血圧を正常に保つには、1日6時間  
以上は眠り、就寝後4時間半程度は熟  
睡するという質のよい睡眠をとること  
も大事です。



トイレ、洗面所、脱衣場、風呂場は、  
急激な血圧の乱高下が起きやすい魔の  
スポットです。これらの場所にも暖房  
器具を設置し、家の中で気温の低い場  
所をつくらないようにしましょう。

夜に深酒すると、就寝中に血圧が  
いったん急激に下がり、朝、血圧がい  
つも以上に上がりやすくなります。熟  
睡できなかつたときや早朝急激に温度  
が下がったときには早朝高血圧になり  
やすいので要注意です。そういった血  
圧を上げる要因が重ならないようにし  
ましょう。