

# 寒さと高血圧



「冬になると血圧があがる」「脳出血の人が増える」と言われています。今月の健康管理センター便りは、冬に要注意の寒さと高血圧についてです。

## ✦ 寒さと高血圧の関係

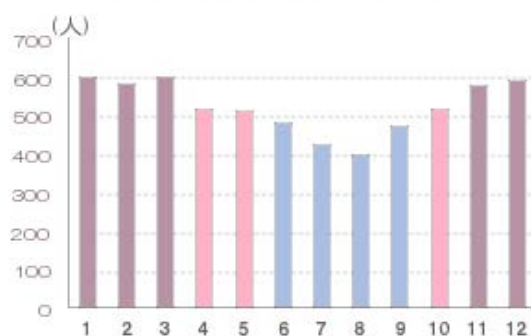
→寒くなると、血圧が上がるのは、どうしてでしょうか？私たちは通常でも、冷たいものに触れると、ヒヤッとしたり、ドキッとしたりします。この時、身体の血管は収縮し、自然に血圧が上昇します。つまり、冬になると、外気温が下がることで、身体の血管が収縮し、高血圧になりやすくなります。

## ✦ 冬に脳出血の人が増える理由

→右の図は、脳出血の月別発症頻度を示しています。

11月～3月の寒い時期に上昇していることがわかります。この背景には、寒い時期に増える高血圧の影響が考えられています。冬場、暖かい場所から、寒い場所へ出ることで、身体の血管が収縮し、血圧が上昇します。その結果、脂質異常症・糖尿病・動脈硬化などの持病がある方は、この寒冷刺激をきっかけに、脳出血などの脳血管疾患や狭心症・心筋梗塞などの心疾患を引き起こしてしまうことがあります。

脳出血の月別発症頻度



出典:脳卒中データバンク

## ✦ 冬に注意！飲酒とお風呂

### ○高血圧と飲酒

→冬場は忘年会や新年会など、お酒を飲む機会が多くなります。お酒には血管を拡張させる作用があり、適量であれば、血圧を下げる作用があります。ところが、過度の飲酒になると、利尿作用による脱水なども加わり、血圧は上昇へ転じます。外の冷気で、更に上昇することがあり、寒い日の多量飲酒は大変危険です。「血圧が高め」「血中脂質が高い」「血糖が高い」という指摘を受けている方は、冬のお酒の飲み方にも注意が必要です。

### ○高血圧と入浴

→冬の入浴は、暖かいお風呂と寒いお風呂場や室内。というように温度差が激しく、血管の拡張と収縮が激しくなります。高血圧の指摘がある方の場合、入浴前に、室内を暖めておいたり、入浴時間を短くするなどの工夫が必要です。また、飲酒後の入浴は、急激に血圧が下がる可能性が高くなるので、控えるようにしましょう。

## ✦ 冬の血圧管理の注意点

→「気温差」に気をつけるということがポイントになってきます。起床時部屋を暖めておく、入浴前に部屋を暖めておくなどの工夫が必要です。血圧が気になる方は、定期的な血圧測定をおすすめします！