

今年も残すところ1ヶ月となりました。毎年のように思いますが1年あつという間ですね。皆さんは今年どのような1年でしたか。忘年会や年末年始と、食べすぎてしまう事が多いので、注意しましょうね。

夜間高血型の早朝高血圧

〔睡眠時無呼吸症候群の方の高血圧の特徴〕

本来睡眠中に血圧は下がるはずですが、無呼吸に伴って血圧が上昇することで夜間高血圧型を示し、血圧が高い状態が早朝まで持続します。（早朝高血圧）



診察室で測定すると正常血圧で気づかない場合があります。しかし、**心臓や脳などの重要な臓器に負荷がかかってしまっています。**

夜間や早朝に血圧が高い方は、**心筋梗塞や脳卒中になりやすい事が知られています。**

CPAP治療を行うことで、夜間から早朝の血圧も低下し、心血管病変の予後も改善されると言われています。



朝の血圧を測いましょう



カフは心臓の高さにしましょう。

厚手の服は脱ぎましょう

- * 起床後1時間以内に測定しましょう。
- * 排尿後、朝食前、服用前に測定しましょう。
- * 座って1.2分安静にします。
- * 2回を目安に測定し、記録しましょう。
- * 測定前に珈琲やタバコは避けましょう。

* 1日の血圧変動をみるために、24時間血圧測定（ABPM）の検査で、昼間はもちろん夜間の血圧も測定することができます。

また、高血圧はさまざまな生活習慣と関連があり、主に肥満、身体活動不足、塩分の過剰摂取、アルコールの多飲などがあります。生活習慣の改善を図るだけでも、血圧が改善されることが期待できます。



今月のひとこと

文責：鋤柄



高橋

早いもので、もう12月ですね。この時期になると、いろいろな所でイルミネーションをみかけます。大学生のころ、住んでいた所の近くにイルミネーションで有名な家があって（テレビでも紹介されるような所だったみたいです）自転車をこいで毎年見に行っていました。

* 毎月必ず受診して下さい（第2木曜のCPAP外来の場合はCPAPもお忘れなく!）

発行：渥美病院
生理検査室