

働く人の健康サポートコラム



Q 「ストレスで血圧が上がる」などの話を聞きますが、血圧はどのような時に上がるのでしょうか。また、上がってしまったても大丈夫なのでしょうか。

A 血圧は1日の中でたえず変化しています。例えば、ストレスを感じた時に血圧が上がることもあります。ずっと上がったままではありません。

血圧は、一日中ずっと同じ数値ではなく、上

がったり下がったりしています。これを「血圧の日内変動」と呼びます。通常は、朝目覚める直前ごろから血圧が上がり始め、午前中は高く、午後から少しずつ下がり始め、夕方になんまり高くなり、夜から睡眠中にかけて大きく下がります。このような血圧の上下が毎日続いているのです。

このような日内変動以外にも、日中のさまざまな要因で血圧は上がったり下がったりしています。例えば、急にしゃがんだ時や、排尿・排便時、仕事などで大きなストレスを感じた時、喫煙時、塩分の多い食事をとった時などは、血圧が上がります。一方、リラックスしている時は、血圧が下がります。血圧が一時的に上がっても、通常は、夜間やリラックス

クス時に下がりますので、問題ありません。

もちろん、これらの血圧の日内変動には個人差があります。それは、食事や運動、嗜好品、仕事環境などのライフスタイルや、患っている病気（例えば高血圧など）など、個別の要因が血圧に大きく影響するためです。血圧計をお持ちの方や、職場などに血圧計があるという方は、日中のいろいろなタイミングで血圧を測ってみてはいかがでしょうか。また、高血圧と診断を受けている方の家庭血圧の測定は、朝と夜の2回、毎日決まった時間に行うのが基本ですが、それに加えて、日中の気づいた時に測定してみるのもいいでしょう。

個人ごとの血圧の日内変動の特徴を知ることができ、よりご自身の健康への理解と興味が深まると思います。

〈回答〉

日本医療大学 総長
日本高血圧協合理事長

島本 和明 先生

【参考】

日本心臓財団

<https://www.jhf.or.jp/topics/2014/003745/>

協力: オムロン ヘルスケア株式会社

本内容は、オムロン ヘルスケア株式会社様のウェブサイト「健康コラム」より引用しております。同サイトでは、生活習慣病の基礎知識から最新の医療情報、レシピまで、毎日の健康な生活を応援する情報を多数掲載しています。

詳しくはこちらをご覧ください。

<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/>

