



Q 曜日によつて心臓に関わる疾患の発生率が異なるという  
新聞記事を読みました。詳しく教えてください。

A 突然死や心血管事故は月曜日の午前中に多いということが報告されています。  
理由として、勤労者の月曜日の午前中の血圧・心拍数の上昇が考えられます。

診察室で測定する血圧が正常であっても、それ以外の場での血圧が高いことを「仮面高血圧」といい、一般的な高血圧よりも、脳心血管リスクが高くなることが報告されています。この仮面高血圧の中に、職場のストレスで血圧が上昇する「職場高血圧」というものがあります。

〈回答〉  
日本医療大学 総長  
日本高血圧協会 理事長  
島本和明 先生

仕事が始まる月曜日の午前中に心血管事故が起こりやすいことは、これまでも世界的に認められてきましたが、その原因については不明でした。しかし2017年に発表された旭労災病院病院長の木村玄次郎先生らによる調査で、月曜日の午前中に血圧と心拍数をかけたものである「ダブルプロダクト」が他の曜日・時間と比べて上昇していたことが、明らかになりました。

つまり、働いている人は、月曜の朝、週の仕事を始める時間帯に大きなストレスがかかることなど、  
どで血圧や心拍数が大きく上昇し、それによつて心臓に関わる疾患が発生しやすくなると考えられます。  
血圧や心拍数が高いと、正常な人と比べて心血管事故の発生率を上昇させることが多くの研究で認められています。また、血圧と心拍数の両方が高い人は心血管事故の発生率がさらに高くなることから、疫学研究などで報告されています。つまり、月曜日の午前中に、血圧と心拍数の上昇をおさえることで、心血管事故を防げる可能性があると考えられます。  
したがって、心血管事故の発生を防ぐために、週のはじめには、可能であればゆっくりと仕事をスタートさせ、血圧や心拍数を上昇させないような働き方が推奨されます。

【参考】職場高血圧に関する調査研究  
旭労災病院 木村玄次郎ら

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。詳しくはこちらからご覧ください。

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

