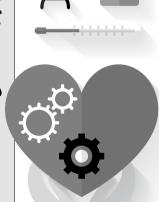
vol.



によって心臓 事を読みまし |関わる疾患の発生率が異なるという た。詳し く教えてください。

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

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

められていましたが、その原因については不明で が起こりやすいことは、これまでも世界的に認 始める時間帯に大きなストレスがかかることな べて上昇していたことが、明らかになりました。 ある「ダブルプロダクト」が他の曜日・時間と比 曜日の午前中に血圧と心拍数をかけたもので 院病院長の木村玄次郎先生らによる調査で、月 した。しかし2017年に発表された旭労災病 つまり、働いている人は、月曜の朝、 仕事が始まる月曜日の午前中に心血管事故 、週の仕事を

> どで血圧や心拍数が大きく上昇し、それによっ られます。 て心臓に関わる疾患が発生しやすくなると考え

可能性があると考えられます。 の上昇をおさえることで、心血管事故を防げる 高くなることが、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 両方が高い人は心血管事故の発生率がさらに 研究で認められています。また、血圧と心拍数の 血管事故の発生率を上昇させることが多くの 血圧や心拍数が高いと、正常な人と比べて心

をスタートさせ、血圧や心拍数を上昇させない 週のはじめには、可能であればゆっくりと仕事 ような働き方が推奨されます。 したがって、心血管事故の発生を防ぐために、

【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

> (回答) 日本高血圧協会 理事日本医療大学 総長 和明 長

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/

