



愛知三の丸クリニック だより 第38号



(2022年6月)

健康トピックス

院長 飯田 将人

高血圧のお話②

血圧の日間変動について

高血圧の人が毎朝自宅で血圧を測定すると、日ごとに値がばらつくことがよく見られます。

これを日間変動といい、日本の大規模な住民調査である大迫研究では、次のことが分かりました。

1. 血圧の日間変動が大きい人は、心血管病を起こすリスクが高い。
2. 女性、自律神経緊張(心拍数変動)、飲酒をする人は、日間変動が大きい。
3. 歩行時間の長い方は、日間変動が少ない。

日ごとに血圧が大きくばらつくことは、健康被害につながります。

これを予防するためには、飲酒を控えて、歩行習慣を身に付けることが大切です。



歩きましょう



控えましょう

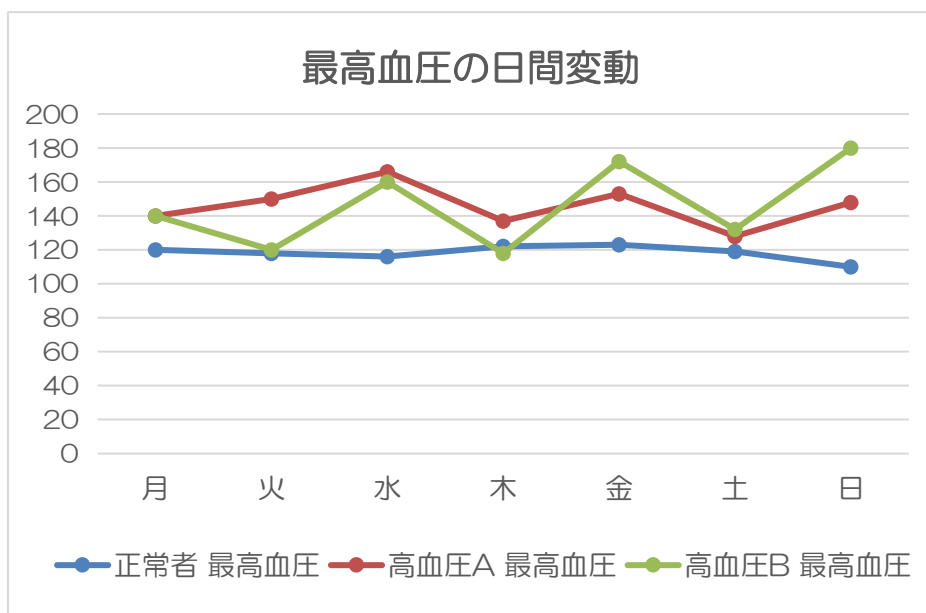
例を挙げると、下の表と図のように、正常者の血圧の平均は118/78で、偏差はそれぞれ4mmHgです。

偏差は、測定した各血圧値が平均値からどれくらいばらついているかを示します。

高血圧A・Bの血圧の平均は、ともに146/87と同じですが、持続的高血圧Aでは、最高血圧の偏差が11mmHgに対して、変動型高血圧Bでは、23mmHgと倍になっています。

このような場合に、平均値が同じでも変動型高血圧Bの方は、心血管病を起こすリスクが高くなります。（もちろん血圧の値以外にも心血管病は影響されます。これは、あくまでも理解しやすくするための例です。）

さらに、この大迫研究では、血圧変動よりも平均血圧自体の高いことが、一番リスクが大きいことも分かっていますので、変動値（偏差）が小さくても平均値が高い場合は油断できません。



(mmHg)

	血圧	月	火	水	木	金	土	日	平均	偏差
正常者	最高	120	118	116	122	123	119	110	118.2857	4.025429
	最低	80	82	77	81	80	76	70	78	3.817254
持続的高血圧A	最高	140	150	166	137	153	128	148	146	11.40175
	最低	92	93	88	85	91	78	86	87.57143	4.806458
変動型高血圧B	最高	140	120	160	118	172	132	180	146	23.05273
	最低	88	67	98	68	110	70	112	87.57143	18.21975

具体的には、どのようなパターンで血圧は日間変動するのでしょうか？

家庭血圧計を販売する大手のオムロンヘルスケアの社員を対象とした調査によると、勤務をする月曜日や火曜日に血圧が高くなり、休日は低くなる人がいるそうです。

私の外来患者にも、毎日血圧を測定する人の中で、休日に血圧が10mmHg低下する人をよく見かけます。

また、特定の曜日で変動はなく、週に1, 2回血圧が高くなる人もおり、以下のパターンをよく経験します。

1. 眠れなかった翌朝
2. 会議で緊張した日の夕方
3. 親の介護で疲れた日
4. 降圧薬を飲み忘れた翌日
5. 急に気温が低下して寒くなった日の朝

降圧薬を規則正しく内服して毎朝の血圧が130/80前後に安定している人でも、週に1, 2回血圧が150mmHg近くまで上昇することがあり、思い当たる原因がないこともよくあります。その時のみ降圧薬を追加して改善することもあれば、何もせずに翌日に血圧がいつも通りに戻っていることもあります。

自然現象には、ばらつきや揺らぎがあります。

血圧も生体の自然現象ですからばらつきがあります。

厳密にどの程度のばらつきまで許されるかは、まだ明らかではありません。

血圧を毎朝測定して、ばらつきが多いとき（概ね20mmHg前後）は、一度相談に来て下さい。

変動が多い時の対策は、来月号に説明する予定です。



当クリニックの特徴

●専門医による外来があります。

【循環器内科】高血圧、不整脈、慢性心不全

【呼吸器内科】気管支喘息、肺気腫など

【一般血液内科】コレステロール、尿酸、貧血など

【内分泌内科】糖尿病、甲状腺疾患など

【歯科・歯科口腔外科】外科処置（親知らず抜歯等）、虫歯、歯周炎など

【外科】【眼科】【皮膚科】



●専門分化した複数の医師が勤務しています。

●生活習慣病（高血圧、糖尿病、コレステロールの異常）などの慢性疾患に特化しています。

●皆さんの健康管理を重視しています。

愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間

【診療科目】 内科、外科、眼科、皮膚科、小児心療科、歯科・歯科口腔外科

【診療時間】 （都合により担当医師が変更となる場合があります。）

2022年6月1日現在

診療科目	時間	月	火	水	木	金	
内科	午前	(血液) 小椋 (循環器) 飯田	(内分泌) 武田 (循環器) 田中	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 石黒 (消化器) 岡田 (循環器) 飯田	第2・4週 (内分泌) 浅井 (血液) 緒方	
	午後	第2・4週 (呼吸器) 中畑 (血液) 小椋 (循環器) 飯田	(呼吸器) 前田 (血液) 小椋	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 松波 (血液) 緒方	(呼吸器) 渡辺 ※予約制	
外科	午前	—	—	—	鈴木	—	
	午後	—	鈴木	—	—	—	
眼科	午後	小口	—	—	鶴田	—	
皮膚科	午後	—	—	—	第1・3週 池谷 第2・4週 植田 第5週 清水	—	
小児心療科	午前	—	第3週 小野	—	—	栗山	
	午後	—	第4週 川村	—	—		
歯科 歯科口腔外科	午前	ふさやま 總山					
	午後						

【診療受付時間】 午前： 8時50分から11時00分まで

午後：12時50分から15時30分まで(眼科は15時00分までの受付です。)

※小児心療科は完全予約制となっております。

【その他】 休診日については、院内掲示もしくは当クリニックホームページでご確認ください。

URL：<https://www.sannomaru-hp.jp/>

予約受付専用電話

052-961-7012

健康診断・人間ドック専用電話

052-950-0500

なお、歯科の予約は、**052-950-0560** で承ります。

編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や取り上げてほしいテーマ等がありましたら、下記メールアドレスにご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。
E-mail aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp

愛知三の丸クリニック

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1
電 話 052-961-7011(代表)