



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

寒さが血圧に与える影響について考えてみませんか

寒い日が続きます。今年は特に気温が低いようです。東京でも20〜30cmの雪が積もりました。日野郡ではいつものことではありませんが、油断大敵です。寒い冬には、インフルエンザや風邪から肺炎、心筋梗塞や脳卒中、雪で転倒して骨折と、今年も多くの患者さんが入院しています。

今回は寒さが血圧に与える影響についてお話しします。寒いと体は熱を逃がさないように皮膚の血管を収縮させます。そう

すると血液は体の中心部に移動し、中心部では血液過剰状態となるため、血管の圧力、つまり血圧が上がることになります。心臓も高い圧の中、血液を送らないといけませんので大きな労力が必要でくたびれてしまい、心不全や心筋梗塞となります。

一方、血管は血圧が上がると高い圧に堪えないといけません。動脈硬化が進んだ血管は弾力性がなく、硬いがもろいため破綻してしまい、脳出血や動脈瘤破裂を起こします。

寒さから血圧を守るにはどうすればいい？

冬は寒いので、血圧が上がるのは防ぎようがないと思っていまいませんか？

そんなことはありません。寒さで血圧が少し上がるのはそれほど問題にはなりません。腎臓が余分な水分を尿として出

すため、血圧は戻ります。しかし、急に体を寒さにさらした場合は腎臓で調節する時間がなく、血圧の急上昇を引き起こし大変危険なのです。

それでは、日常生活で予防するためにはどうすればいいのでしょうか。まず、日ごろから血圧が高い場合は内科治療によって適切な血圧まで下げてください。その上で、急に寒さに曝露しないようにします。

家庭でできる血圧対策。家全体を暖めることが重要

日本の家屋は一部屋ずつ暖房するため、廊下やトイレ、お風呂は寒いことが多く、大変危険です。昔はトイレが屋外になっていたことが多く、寒い外のトイレに行つて倒れる人が多くいました。私が留学していたドイツではマイナス20度まで気温が下がり、厳しい寒さでしたが、家は全

館暖房で、廊下もトイレもすべて暖かく、家の中ではTシャツで過ごせました。

つまり、できるだけ家全体を暖めること、特にトイレは寒い上にいきむと二重に血圧を上げるので、トイレの中にも電気ストーブを入れることをおすすめします。また、お風呂の脱衣所も寒くならないように暖房を入れましょう。朝、ふとんから出るときはタイマーで起きている時間の前から暖房を入れ部屋を暖かくしておきましょう。

生活習慣を見直し、重大な病気から身を守ろう

急に寒くなることがないか、自分の生活を見直して対策を立てることが重要です。自分の生活の中でいつ血圧が高くなっているのか、何をしているときに血圧が上がっているのかを調べることもできます。主治医の先生と相談して24時間血圧計を用いて調べてください。生活習慣の問題点を調べ、修正していくことが重大な病気から身を守る最良の方法です。

