



メンタルヘルスコラム



ストレスと高血圧

これからの季節は、寒さの影響で血圧の変動が大きくなりやすい時期です。血圧が高めで日々の食事内容に気を配っていても、意外と見過ごしてしまいがちなのがストレスの存在。ストレスには、気温や湿度などの気候条件の他、疲労や緊張、睡眠不足などの“肉体的ストレス”と、さまざまな悩みや怒り、興奮、精神的ショックなどの“心理的ストレス”がありますが、いずれの場合も、人はストレスを受けて緊張状態になると、副腎からアドレナリンの分泌が促され、交感神経が優位になり血圧が上昇します。

高血圧は、日本人に多い病気の一つで、成人の2人に1人が「患者もしくは予備軍」となり、国民病ともいわれています。血圧もたまに高くなるくらいなら、それほど問題はありますが、血圧が高い状態が長く続くと血管に持続的な圧力がかかり、脳や心臓、腎臓等の血管の動脈硬化を進行させてしまいます。

また、自覚症状がほとんどなく、気が付かないうちに動脈硬化が進行していくので、“サイレントキラー”とも呼ばれています。心血管疾患の危険を減らすためにも、血圧測定を習慣化することが大切です。

【ストレスを解消して血圧のコントロールをしましょう】

ストレスによる血圧への影響を抑えるには、何よりもストレス解消を心がけることが必要です。しかし、ストレスの度合いによっては、簡単に解消できないものもありますので、ストレスに対する抵抗力を高めることも血圧をコントロールするために大切な要素となります。

対処の方法をいくつか紹介しますのでぜひ試してみてくださいね！

♪♪♪♪ 入浴を楽しんで ♪♪♪♪

私たちの身体は、体温が下がってきたタイミングで眠気がおこるようになっています。布団に入る1時間～2時間前に、40℃程度のぬるめのお湯につかるとリラックスでき、寝つきが良くなります。ストレスがあるときにはイライラしがちで入浴もさっと済ませてしまいがちですが、入浴には精神的な緊張を和らげる効果もあるので、意識的に入浴の時間を楽しんでみましょう。



睡眠前に・・・

ストレスによって脳の緊張状態が続くと、寝つきが悪くなることがあります。そうした場合、無理に眠ろうとせず、眠たくなるまで好きな本を読んだり、音楽を聴いたりするなどの方法で脳をリラックスさせてあげましょう。

(飲酒や喫煙、考え事はしないこと)

適度な運動でストレス解消！

適度な運動は、身体の緊張をとり、気分転換ができるなどのストレス解消効果があります。さらにコレステロール値を下げ、動脈硬化を防ぐ効果もあります。あくまでもストレスを解消し、血圧をコントロールするための運動なので、無理をせず軽めにすることが大切です。



【“職場高血圧”を知っていますか？】

医師の診察時や健康診断時に測定する血圧は正常でも、家庭等それ以外の場所で測定すると高い数値を認めるものを「仮面高血圧」といいます。「職場高血圧」はこの仮面高血圧の一種で、職場で、工作中的ストレス等による血圧値の上昇を指します。工作中的血圧値は、ふだん測ることがないため見逃されることが多く、健康診断等での数値は正常値であるために職場高血圧の状態であることに気がつかずに放置し、発見・対処が遅れてしまう点が職場高血圧の怖いところです。ある研究によると、健康診断で正常高値(収縮期血圧 130～139mmHg、拡張期血圧 85～89mmHg)の人は職場高血圧になりやすく、高年齢でBMIも高く、高血圧の家族因子がある場合も、職場高血圧の関連因子となる事が示されています。職場高血圧は心血管系疾患を起こしやすいため、正常高値の人は機会があれば職場での血圧を測ってみることをお勧めします。



保健師 森上明美

高血圧が続くと、脳・心臓・腎臓等の合併症がおこりやすくなります。

脳	脳卒中(脳出血、脳梗塞、クモ膜下出血)
心血管	心臓病(冠状動脈硬化、心肥大、心筋梗塞、狭心症)
腎臓	腎硬化症、腎不全
その他	大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症



血圧値の分類(成人血圧、単位はmmHg)

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より