

くすりと健康のはなし

薬包紙

第67回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
医薬品情報委員

岩田知恵子



寒くなって血圧が上がったと感じている方はみえませんか。

実際、寒くなると血圧が上昇するといわれています。

では、なぜ寒くなると血圧が上昇するのでしょうか。最も知られている理由は、寒さを感じると体温の発散を防ごうとして血管が収縮するためです。また、冬は運動不足になりがちで、肥満になることも高血圧になる要因です。さらに、冬は忘年会や新年会など飲酒の機会も増し、食事による塩分摂取が増えること、夏に比べ汗をかかないことも、血圧を上げる要因となります。冬になると高血圧の薬の量が増えたり、普段は高血圧でないのに、治療が必要なレベルになる人もいます。

では、高血圧は何が怖いのでしょうか。血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管の内壁を押す力（圧力）をいいます。高血圧は、血管に長時間高い圧力がかかり続けるということです。そして、その力に耐えきれなくなり血管が破れたり、動脈硬化を起こしてもろくな

冬は血圧上昇に要注意

たりすると、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの病気が起こります。血圧のコントロールとは、ある一定の血圧より高くないようにするには、ではなく、変動する血圧を平均して下げることです。それによって動脈硬化などの血管障害を予防しています。

高血圧の薬は高血圧の原因を取りのぞくわけではありません。夏に血圧が低かったからといって、高血圧の薬を自己中断されている方はみえませんか。薬を服用したりしなかつたりすると、血圧の変動が大きくなり、むしろ動脈硬化を早めたりしますので、継続して服用することが大切です。

その一方で、高血圧の薬は一生飲まないといけないですか？とよく質問されますが、決してそうではありません。食生活の改善や適度な運動の継続により、安定して血圧の低下が見られれば、高血圧の薬を中止することも可能です。毎日の血圧測定の結果をもとに、医師とよくご相談ください。