



## 隠れ高血圧



通常血圧は、昼から夕方にかけて一番高くなります。  
一方、夜間睡眠中から早朝にかけて、血圧が上がるのが『隠れ高血圧』です。

### ◆隠れ高血圧のタイプは大きく分けて2つ

#### 1. 「早朝」高血圧タイプ

過食やストレス、運動不足などによって内臓脂肪が蓄積されると、交感神経が活性化されてしまいます。すると、血糖値や中性脂肪が上昇し、早朝の血圧上昇を起こしてしまいます。急激に血圧が上昇することで、血管内で血が固まり血栓ができやすくなります。心臓や脳に血栓ができると、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがあります。

#### 2. 「夜間」高血圧タイプ

夜間に血圧が下がらない人で、働き盛りにも多い睡眠時無呼吸症候群が原因の一つです。一時的に呼吸が止まることで酸素不足になり、心臓や血管に負担がかかり血圧が上がります。睡眠という1日の1/3の間、血圧の高い状態が続いており、重要臓器にかなり負荷がかかってしまいます。とくに脳血管が切れやすく、脳梗塞やくも膜下出血などの疾患を発症しやすいです。

### ◆毎日血圧を測ることで対策し、アプリや血圧手帳を活用しよう

毎日血圧を測ることで自分の血圧がいつ高いのか自覚し、記録をつけることで医師にも相談しやすくなります。最近では、腕時計型の血圧計もあり、アプリと連動して、血圧・脈拍・活動・睡眠・体重などヘルスケア関連の健康データを管理・記録できます。

アプリだけでも様々なものがあり、左図は「e 血圧手帳」というアプリです。毎日の血圧を記録するのはもちろん、服薬履歴、病院の受診日をカレンダーに登録することもできます。

また、高血圧に関するQ&Aやおススメの献立も紹介してくれます。

アプリでなくても、血圧手帳を作るなどして血圧の管理をするよう心がけましょう！



＜グラフ＞ 日別   数値一覧				
目標血圧：135/85				
測定日	血圧値 mmHg (脈拍 拍/分)		服薬	体重 kg
	朝	晩		
11/7(火)	120/82(77)	120/98(79)	○	
11/6(月)	145/83(61)	134/87(70)	○	
11/5(日)	138/73(69)	135/86(68)	○	
11/4(土)	154/90(60)	136/84(67)	○	
11/3(金)	139/78(58)	134/85(61)	○	
11/2(木)	153/88(60)	135/87(64)	○	
11/1(水)	157/86(62)	126/88(40)	○	
10/31(火)	130/80(58)	128/84(62)	○	
10/30(月)	136/80(61)	129/82(70)	○	
10/29(日)	138/83(60)	132/81(60)	○	
10/28(土)	147/84(66)	131/83(63)	○	
10/27(金)	134/80(72)	132/85(64)	○	

戻る 進む 高血圧の食事 編集			
1日の献立		1週間の献立	
＜ 前日 11/26 次日 ＞			
1日の合計栄養価			
エネルギー	2092kcal	脂質	48.2g
食塩相当量	5.7g	炭水化物	316.8g
レーダーチャートを見る			
朝食	昼食	夕食	
朝食の合計栄養価			
エネルギー	706kcal	脂質	15.5g
食塩相当量	1.7g	炭水化物	108.9g
カレンダー	グラフ	高血圧の栄養	高血圧の食事



本年度も、イルカ調剤薬局をご利用いただきありがとうございました。  
2021年もコロナに負けず、皆様にとって、よりよい1年となりますように。