

いよいよ厳しい寒さの到来ですね。寒くなると心配になるのが、インフルエンザ、に加えて、循環器系の病気です。寒くなると血圧が上がり、それによって心筋梗塞や脳梗塞が起きやすくなるのです。

ミドル世代以上は冬を迎えるに伴って、感染症だけでなく高血圧にもご注意を！

冬は朝に血圧が上昇する「モーニングサージ」により心筋梗塞や脳卒中など脳心血管疾病を起こす可能性が高まります。モーニングサージは高血圧性疾患の人だけでなく、医療機関や健康診断で測る血圧が正常な人にも起こる可能性があるため注意が必要です。

そもそも、冬に血圧が上るのは、寒さから体を守るための生理反応です。寒さによる体温低下を防ぐため、血管を収縮することで血圧が上昇します。外でだけでなく室温が低くても血圧が上昇し、室温が18°C以下で高血圧のリスクが高くなります。10°C程度の環境では、年齢に関係なく血圧が上がります。特に高齢女性は寒い環境に弱く血圧が上がりやすくなります。

室内での血圧変化を防ぐため、WHOは室温を18°C以上にすることを推奨しています。

温度差に注意！

お風呂と脱衣所や、部屋と廊下やトイレなど、温度差がある場所に行くことで血管が収縮して血圧が上がります。また、急激な温度変化によって、ヒートショックといわれる血圧の急上昇・急降下による意識消失や浴槽内の溺水などが起きるリスクが指摘されています。

塩分に注意！

冬には血圧に悪影響がある塩分摂取が増えがちです。忘年会・新年会の他、寒いため濃いめの味付けの鍋料理、練り物やアツアツのラーメンやうどん・そばが恋しくなり、スープも飲んでしまって塩分摂取が増えて血圧が上がりやすくなります。お節料理も保存がきくよう塩分高めなので要注意です。

ストレスはやっぱり危険！

ストレスを感じた時も血圧は上昇します。車の運転も、人間にとってはストレスの1つです。朝起きてすぐに運転する場合は余裕をもって家を出るようにし、車内を温めてから運転するといいでしょう。

自己測定の習慣を

高血圧は「サイレントキラー」といわれるほど自覚症状がなく進行します。日中の血圧が150mmHg(収縮時)以上のグループで、朝の血圧が高い人は、脳心血管疾病的リスクが3.92倍というハイリスクな結果がでています。ミドル世代に突入したら、血圧測定を日頃の習慣にしてはいかがでしょうか？

上記の様なことに気をつけて、高血圧にならない、健康な体を維持していただきたいのですが、高血圧性疾患で継続的な治療を受けている患者数は、増加傾向にあり 1,010 万 8,000 人と推測されています。日本は高血圧のコントロールがうまくいっていない国の一とと言われています。

そこで、2025 年、高血圧学会が高血圧ガイドラインを改訂し、治療の早期開始と早期ステップアップ、デジタル技術の活用、そして「治療」から「管理」へのシフトと栄養指導の重視を掲げました。また、高血圧について、必ずしも正しい情報だけが世の中にあるわけではないことを危惧し、

高血圧管理・治療ガイドライン 2025 の内容に基づく正しい知識(ファクト)を取りまとめました。(以下参照)
これらのファクトから、高血圧管理・治療ガイドライン 2025 では、**上の血圧が 130 mmHg 未満、下の血圧が 80 mmHg 未満を降圧目標**としました。

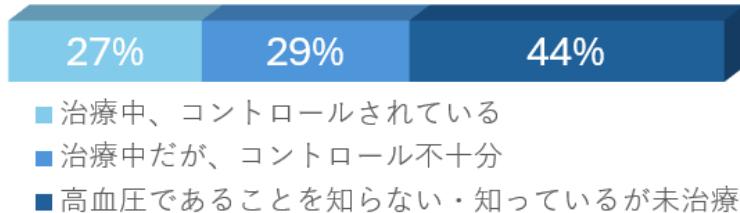
ぜひご理解いただき、健康に歳を重ねていっていただければと思います。

高血圧の 10 のファクト～国民の皆さんへ～

①高血圧は、将来の脳卒中・心臓病・腎臓病・認知症の発症リスクを高める病気です

②日本では、1 年間に 17 万人が高血圧が原因となる病気(脳卒中や心臓病)で死亡しています^{*1}

日本の高血圧者4,300万人の血圧コントロール状態（2017年）



③日本の血圧コントロール状況は、主要経済国の中で最下位レベルです^{*2}

④上の血圧(収縮期血圧)を 10mmHg 下げると脳卒中・心臓病が約 2 割減少します

⑤高血圧の人では、年齢に関わらず、上の血圧を 130 mmHg 未満、下の血圧を 80mmHg 未満まで下げると、それ以上の血圧に比べて、脳卒中や心臓病が少くなります

⑥生活習慣の改善(減塩、運動、肥満の是正、節酒など)で血圧は下がります

⑦日本人の食塩摂取量は 10g/日 と世界の中でも高く、高血圧の人は 6g/日 未満にすることがすすめられています^{*3}

⑧目標の血圧レベルに達するために、多くの高血圧患者では血圧を下げる薬が2種類以上必要です

⑨血圧を下げる薬は、安価・安全で効果があり、副作用よりも血圧を下げる利益の方が大きいことがほとんどです

⑩日本は家庭血圧計が普及しており、家庭での血圧測定は高血圧の診断と治療に役立ちます

出典：

^{*1} The Lancet Regional Health – Western Pacific 2022;21: 100377.

^{*2} 本ガイドライン、Lancet 2019; 394: 639–51. (【参考データ】血圧コントロールされている割合(女性):日本

29%, カナダ 50%, ドイツ 58%, 米国 54%, 韓国 53%。同(男性):日本 24%, カナダ 69%, ドイツ 48%, 米国 49%, 韓国 46%)

*3 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2025 年版), 本ガイドライン, エビデンスに基づく CKD 診療ガイドライン 2023