血圧が高波のように急上昇する！
血管セルフチェック 血圧サージ

血圧は一日中一定ではなく、日内変動によって上昇下降を繰り返しています。もっとも血圧が高くなるのは活動時の昼間ですが、血圧サージがあると、朝と夜に危険なほど急上昇してしまいます。

血圧サージとは？

血圧サージをご存知ですか？5年ほど前からテレビなどでも度々目にする機会が増えました。

もともと循環器内科の専門医の間ではモーニングサージという言葉があり、それは早朝の起床時前後に生じる一過性の血圧上昇を意味していました。

英語の「Surge」は「波のように押し寄せる」という意味ですが、恐らく血圧変動を表す波形が急上昇する様を表現したのでしょう。

よって、血圧サージとは、**血圧が急にグッと上がること**をいいます。

とくに「朝起きたとき」や「強いストレスを感じたとき」に起こりやすい現象です。

なぜ気をつけた方がいいの？

日中の健康診断では正常血圧とされた人でも起こるため、**気づかれにくいリスク**といわれています。急に血圧が上がると、**血管や心臓に強い負担**がかかるため、一時的とはいえ脳卒中や心筋梗塞などのきっかけになることがあります。

朝の血圧サージに要注意！

特に午前中は血圧を上昇させる原因が集中するので、血圧が上がりやすいです。実際、心筋梗塞や脳卒中などの多くは、午前中に発症しています。

午前中に、急激な運動や肉体労働をしたり、冬場寒い部屋や場所へ移動すると、さらに血圧が上昇し、より大きな血圧サージが引き起こされます。高血圧症の診断を受けている人はもちろんのこと、55歳以上の中高年、高齢者であれば、この時間帯は血圧上昇をまねく行動を控える必要があります。

血圧サージのセルフチェック

設問1　55歳以上である
□ はい　□ いいえ

設問2　太り気味である
□ はい　□ いいえ

設問3　就寝中によく尿意を催す
□ はい　□ いいえ

設問4　日中によく眠くなる
□ はい　□ いいえ

設問5　濃いめの味付けが好きだ
□ はい　□ いいえ

設問6　甘いものが好きだ
□ はい　□ いいえ

設問7　よくお酒を飲む
□ はい　□ いいえ

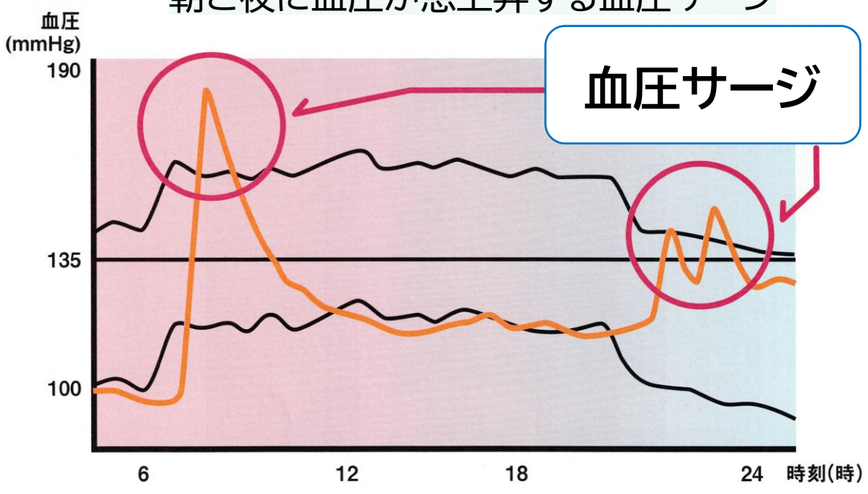
設問8　たばこを吸う
□ はい　□ いいえ

チェックの結果

はいの数が5つ以上 →危険
はいの数が3〜4 →要注意
はいの数が1〜2 →注意
はいの数が0 →安全圏

重大な血管病への引き金となる血圧サージは、あらかじめ分かっていればその危険を避けることができます！

朝と夜に血圧が急上昇する血圧サージ



【 血圧サージの可能性を探る血圧測定のやり方 】
（対象は、健康診断で高血圧症ではないと判定された人のみとする）

①昼、夜、翌朝を1セットとし、1日3回血圧測定する
②毎日続けて測定し、2週間程度記録をつける

判定方法
上の血圧（最高血圧）の数値が、昼は135mmHg未満でも、**朝か夜に135mmHg以上**であれば血圧サージの可能性あり。
数日その状態が続くようであれば、血圧サージの疑いはより大きくなる。