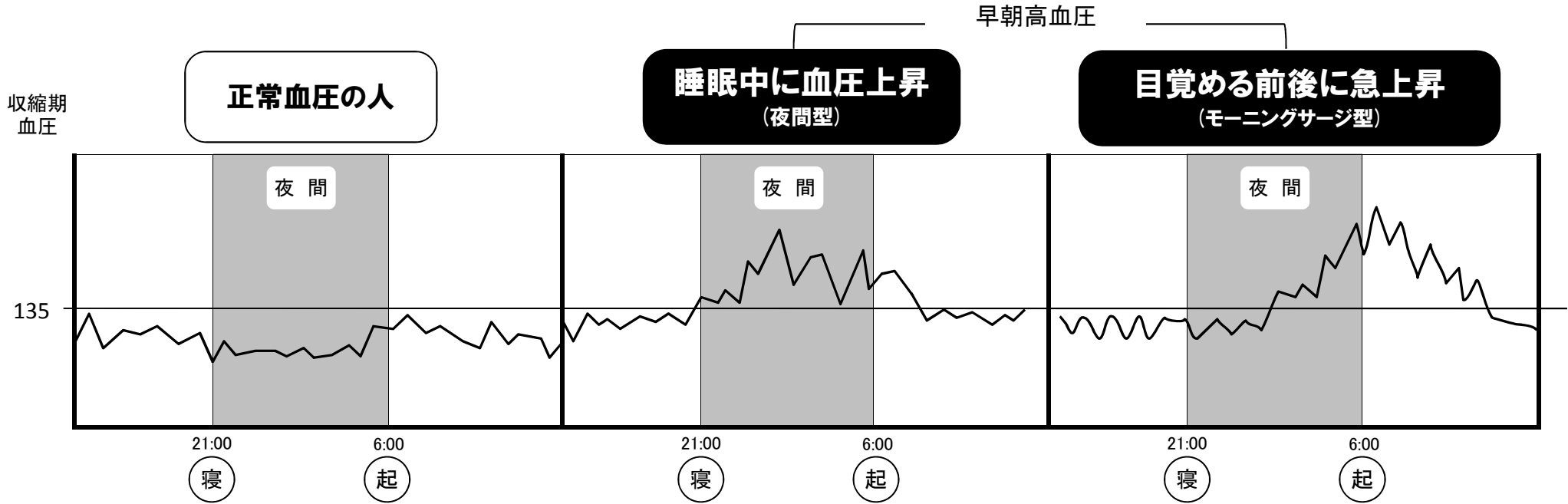


血圧は1回の測定で判断できません(2)

昼間の血圧が正常な人でも、2人に1人 **早朝高血圧** が見逃されています



<p>日中の活動時間は血圧が最も高い状態 血圧の変動は30~40mmHg</p> <p>夜眠っている間の血圧は低く、 日中の血圧に比べ10~20%ほど下がる</p> <p>起床の前後に緩やかに上昇をはじめ</p>	<p>睡眠中から朝まで血圧が高い状態に 昼間は正常範囲内に下がる</p>	<p>朝目覚める前後に血圧が上がる 昼間は正常範囲内に下がる</p>
<p>朝の血圧上昇には 脳下垂体からの副腎皮質ホルモン(コンチゾール) 交感神経が動き始めノルアドレナリンの分泌が関係 血管を収縮させ、血圧上昇させる</p>	<p>心臓病や腎臓病がある方 睡眠時無呼吸症候群のある方</p>	<p>高齢者 動脈硬化症のある方</p>

このよう
な方に
多い