

保健師だより



第 275 号
2026 年 2 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

脳卒中や心筋梗塞が起こりやすい時間帯が「朝」であることをご存じでしょうか。

実はこれらの病気は、夜中から早朝、そして午前中にかけて多く発症するといわれています。その背景にあるのが、「早朝高血圧」です。みなさんは朝の血圧を測ったことがありますか？

血圧は絶えず変動しています

私たちの血圧は一日中同じではなく、体内時計に合わせて自然に変動しています。特に明け方から朝にかけては、血圧が急に上がりやすく、この時間帯の血圧の上昇が、脳や心臓の血管に大きな負担をかける原因になります。

寝る直前のスマホやテレビも 朝の血圧に影響します！

寝つきが悪かったり、夜中に何度も起きたり、寝る直前までスマホやテレビを観てしまうと、交感神経を刺激して翌朝の血圧が高くなる原因になります。20 時以降の遅い夕食や深酒も、睡眠を浅くし、血圧のリズムを乱す原因となります。

「しっかりと寝たつもり」でも体は十分に休めていないことがあるので、夜の過ごし方にも注意が必要です。

寒さと仕事環境も要注意

冬場や早朝の寒さは、血管をぎゅっと縮め、血圧を急上昇させます。

特に、屋外作業や朝早くから体を動かす仕事をしている方は、寒さと活動が重なり、血圧が一気に上がりやすくなります。朝起きてすぐの活動はゆっくり開始しましょう。また、「朝起きてすぐ動く」「寒い中でいきなり作業を始める」こうした場面が多い方ほど、朝の血圧を知っておくことが大切です。

血圧測定はわずか 30 秒ほど！

毎日の血圧チェックは働く体の安全確認

朝の血圧を知ることは 自分のリスクを知る一番確かな方法です。朝はバタバタしていると思いますが、仕事で体を使う方ほど、朝の血圧が高くなりやすいので、週に数回だけでも“起きてすぐ”測ってみてください。働く体の安全チェックになります。

血圧を測る際は、起床後 1 時間以内、トイレを済ませた後、椅子に座って 1~2 分安静にしてから測るのが理想的です。血圧計は、姿勢が安定しやすい上腕式を選びましょう。また、測った血圧は記録しましょう。(紙に記録したい方はメモリー機能付き、アプリで管理したい方はスマホ連携機能付きがおすすめです。)

なぜ朝は血圧が上がりやすい？



朝になると、体は眠っている状態から「活動モード」へと切り替わります。このときに働くのが交感神経で、交感神経が活発になると、心拍数が増え、血管が収縮し、血圧を上げるホルモン(アドレナリンなど)が分泌されるなどの変化が起こり、自然と血圧が上昇します。これは体を動かすために必要な反応ですが、血圧が必要以上に高くなると、血管に強い負担がかかってしまいます。

家庭で測る血圧値の目安は

135/85mmHg 未満

家庭で、上の血圧が 135 または下の血圧で 85 以上が続く(1 週間程度)場合はかかりつけ医に相談しましょう！また、急に普段より大きく上がった(例:いつも 130 台→170 台)場合や、体調不良(だるさ・頭重感など)が続く場合は早めに医療機関を受診しましょう。



夜間の高血圧も
気を付けよう！

夜間、仕事の後も交感神経が優位となり、体の疲労や筋肉の緊張、精神的なストレスによって血圧が一時的に高くなることがあります。就寝前にも血圧を測ってみましょう。生活リズムが不規則な方や朝の血圧が高めの方、降圧薬を服用している方、脳や心臓、腎臓の病気がある方などは朝夕 2 回の測定がベストです！