

山下循環器科内科ニュース第 175 号

2018 年 5 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

◎お酒と高血圧

すでに皆様もよくご存知かと思われませんが、お酒と高血圧の関係について書いてみます。飲酒習慣は血圧上昇の原因となることが分かっています。大量の飲酒は高血圧に加えて、脳卒中やアルコール性心筋症、心房細動、夜間睡眠時無呼吸を引き起こすだけでなく、癌の原因にもなります。少量の飲酒はむしろ心血管病のリスクを減らすといわれていますが、そのメカニズムはまだよくわかっていません。

アルコールを 1 回飲むと数時間血圧が下がります。しかし、長期に続けると血圧は上昇に転じます。私の外来経験でも、毎日飲酒される方は、例えば晩酌後に血圧は一時的に低下しますが、翌朝は逆に上昇して、いわゆる早朝高血圧の型になることが多いようです。また、このような方が宴会などで大量に飲酒されると血圧がさらに上昇するようです。飲みすぎは危険ですね。

飲酒をやめると、1～2 週間のうちに血圧が下がってきます。80%飲酒を減らすことでも下がるとの報告があります。1 日のアルコールの適量とは男性ではビールなら 500ml、日本酒なら 1 合、焼酎なら 0.5 合、ワインならグラスに 2 杯までです。かなり少なめの量といえます。女性はその半分が適量とされています。酒は百薬の長といわれていますが、飲みすぎると百毒の長ともいわれていますので、ご用心ください。（2014 年版高血圧治療ガイドラインを参照 院長）

◎睡眠について

睡眠は、ノンレム睡眠とレム睡眠の二つからなる人生の約 1/3 を占める生理的な現象です。心身の疲労回復・生体リズムの調節・ホルモン分泌・タンパク同化・免疫機能の増強・記憶や感情の整理などに重要な役割を果たします。

睡眠不足は、交感神経活動の亢進により血圧や心拍数の上昇の原因になるとともに、神経ペプチドの分泌変化により空腹増強による過食・そして肥満の原因になります。さらに、インスリン感受性の低下により耐糖能の低下・食後高血糖をきたしやすくなります。つまり、高血圧・糖尿病・脂質異常・肥満のような生活習慣病を発症するリスクを高めます。そして加齢とともに不眠になりやすくなり、「寝付きにくく、眠りが浅い、夜中に何度も目が覚めてしまう」と言った睡眠障害を起こしやすくなります。国際睡眠財団により推奨される 1 日の睡眠時間は成人で 7～9 時間、65 歳以上では 7～8 時間とされています。

次に、睡眠障害対処の 11 指針を見てみましょう。

① 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

- ② 眠たくなったら床に就く、就寝時刻にこだわらない
 - ▶眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝付きを悪くする
- ③ 眠りが浅い時は、むしろ積極的に遅寝、早起きに
 - ▶寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ④ 同じ時刻に毎日起床
 - ▶早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- ⑤ 光の利用でよい睡眠
 - ▶目が覚めたら日光(朝 7 時 4000 ルクス)を取り入れ、体内時計スイッチオン
 - ▶夜は明るすぎない照明を
- ⑥ 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックス法
 - ▶就床前 4 時間のカフェイン摂取と就床前 1 時間の喫煙は避ける
 - カフェインを含む飲料…コーヒー・紅茶・緑茶・玄米茶・番茶・ほうじ茶
ノンカフェイン…麦茶・はと麦茶・黒豆茶・杜仲茶・ルイボス茶・ハーブ茶
 - ▶軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、筋弛緩トレーニング
 - 足浴…副交感神経活動を高め、手足の血管拡張を起こし体の熱放散が入眠を促す。アロマセラピー…アロマオイルの香りを嗅ぐと体温、睡眠、免疫機能に作用する (アロマを焚く、タオルやハンカチにしみこませて使用)
- ⑦ 規則正しい三度の食事、規則的な運動習慣
- ⑧ 昼寝をするなら、午後 3 時前の 20 分～30 分。
 - ▶長い昼寝はかえってぼんやりのもと
 - ▶夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- ⑨ 睡眠中の激しいいびき、呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感には要注意
 - ▶背景に睡眠の病気、専門治療が必要
- ⑩ 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
- ⑪ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全
 - ▶一定時刻に服用し就寝

睡眠環境としては、夏は睡眠の全時間を 26℃位に設定し、冷風が身体に直接あたらないようにするとともに、冷却枕を使用すると中途覚醒が減少しノンレム睡眠が優位に現れ睡眠の質が高くなるそうです。冬は、入眠には手足などの末梢部皮膚温の暖まりが重要となるので布団に入る 1～2 時間前に電気毛布などで寝具内を暖めることが有効です。しかし、就寝中は暖まりすぎた寝床内温度は身体の負担になるので電源を切る方がいいでしょう。

なお、睡眠障害のタイプに適した睡眠薬については院長とご相談下さい。

(看護師 萱嶋真弓)

◎人事 入職 3月22日付 医療事務 飯田恵子 よろしくお願ひします。
退職 3月31日付 医療事務 甲斐吉美 お世話になりました。