起床時血圧を測りませんか？

睡眠時無呼吸症候群患者に合併する高血圧の特徴をご存知ですか？

ひとつは、診察室血圧が正常血圧でも夜間血圧が上昇している「仮面（夜間）高血圧」や、夜間高血圧の高値が早朝まで持続する「仮面（早朝）高血圧」です。

本来ならば体が休まる睡眠中に血圧は低下するのですが、低下しなかったり、逆に上昇したりすることがあり、その時は**高血圧性臓器障害**や**心血管イベント、心血管死亡**のリスクが高いことが知られております。

もうひとつは、治療抵抗性高血圧です。この高血圧は、利尿剤を含む3剤以上の降圧療法を施しても、診察室血圧が１４０／９０未満にコントロールできない場合をいいます。

しかし、診察室では白衣高血圧といって、白衣を見るとどうしても血圧が高くなってしまう方がいらっしゃいます。

起床時血圧に注目！

例え夜間や早朝の高血圧をターゲットに降圧治療を受けても、睡眠中に無呼吸が残っていると、早朝高血圧が改善しません。すなわち、起床時血圧を測定すると、睡眠中の無呼吸の有無が推測できます。

ＣＰＡＰやマウスピースを睡眠中に外した朝とか、ＣＰＡＰの風圧が足りなくて無呼吸が残った朝とか、飲酒や喫煙でマウスピースが十分に効かなかった朝とか、もしかしたら夜間や早朝の血圧が異常に高くなっているかも知れません。

起床時血圧を測定して早朝血圧が高かった場合は、血圧が下がるまで激しい運動を避けて**高血圧性臓器障害**のリスクを軽減させましょう。

測定法

・起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、1～2分間安静にした後

・就床前（飲酒や入浴の後）、座った姿勢で1～2分間安静にした後

測定回数

朝晩1回以上、複数回測る時は1回ごとにカフ（腕帯）を完全に緩めること。

正常値

起床時１３５／８５未満

高血圧性臓器障害

脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）、狭心症、心筋梗塞、心肥大、心不全、蛋白尿や慢性腎臓病、腎不全、大動脈瘤、末梢動脈疾患（閉塞性動脈硬化症）

ぐっすりーぷ

Vol.9 No.3
SAS支援会

〒151-0053
東京都渋谷区
代々木3-24-3
片平歯科クリニック内
電話
03-5371-3018

1面「起床時血圧を測りませんか？」
「新潟の楽しみ方　しょっぺ店」
「いびき症三兄弟　オーラップの巻」
2面「気になる医療ニュース」

「しょっぺ店の楽しみ方　その７　大佐渡たむら編」

支援会会長　須田知行

新潟駅前から歩く事十数分。発酵の町として歴史のある沼垂（ぬったり）にあるのが五十年近く営業している「大佐渡たむら」さん。

しょっぺ店　その七　「大佐渡たむら」

暖簾をくぐりカウンターに腰を落ち着けたらまずはサービスメニューの刺身セットを注文。お通しと刺盛にお酒2合も付いて１２９０円とは嬉しいじゃありませんか。大徳利の日本酒をキューッとやりながらお通しをつまみ待つことしばし。運ばれてきたお刺身は鮮度抜群、７、８種盛られていてコスパ抜群！

カウンター前の黒板の本日のおすすめや赤枠の短冊がいいしょっぺ店感を出してます。オムレツや蟹クリームコロッケなど洋食メニューがあるのもなかなかシブいですな。私が座るカウンターの後ろには小座敷、２階には個室もあって宴会もできます。私が開催する「よろてば沼垂寄席」の会場はこちら。広さもちょうど良く使い勝手がいいので、打上もこちらで御世話になります。さてセットのお酒の次は辛口の麒麟山。となれば肴は真鯖白子と自家製塩辛ですな。日本酒をたっぷり飲んだ後はお口直しに沼垂ビールをチョイス。数年前地元沼垂に出来たマイクロブルワリーで作っているクラフトビールも飲めるます。しょっぺ店感満載な店内に加えて、先代と息子さんの作る美味しい料理にお母さんや感じの良い店員さんが揃っていれば地元民ならずとも通いたくなります。価格も良心的でお手頃、魚系で飲みたくなったらぜひ行って欲しいしょっぺお店です。

医療法人康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

今月の気になる医療ニュース

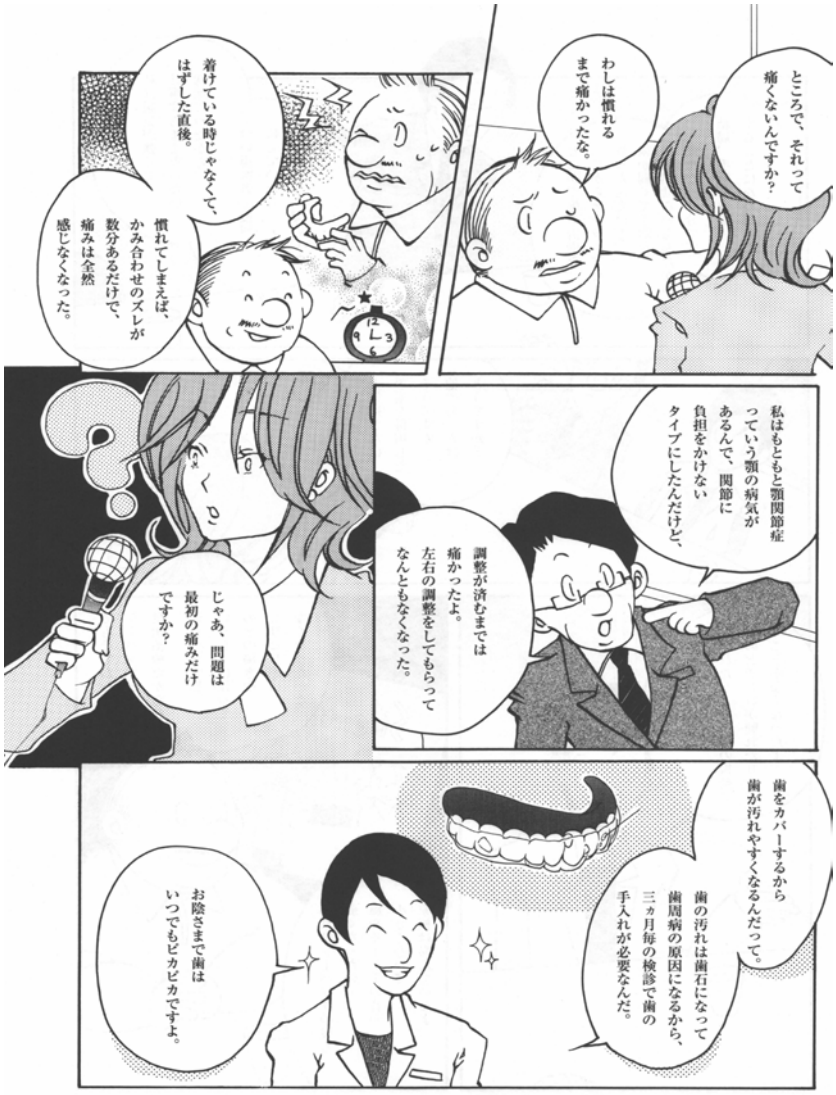
睡眠時無呼吸症候群の先進国である米国でもこの疾患が原因の列車事故がありました（1966）。もはやわが国の方が進んでいる？

1952「働き続けること」に脳卒中後の脳保護効果？
1953 45歳以上の視聴覚障害合併が認知障害と関連
1954 OSA研究論文、増加も質改善せず
1955 アルツハイマー病：リスク、血液判定
1956 アレルギー鼻炎「貼り薬」販売承認
1957 インフルエンザ：猛威　A・B型の併存が要因
1958 くしゃみ抑制すると脳血管や喉、鼓膜が破裂する恐れ
1959 サイクリングによる性生活への影響は認められず
1960 たばこで医療費１・５兆円　がん、脳卒中、心筋梗塞で
1961 インフル異常行動、日本のみ注目
1962 インフル異常行動「飛び降り」含め4類型
1963 ホルモン避妊法で乳癌リスク増加
1964 レジオネラ菌に１３人感染
1965 ワセリン5つの活用法
1966 運転士が睡眠時無呼吸症　ＮＹ周辺の列車事故２件
1967 運転手の脳疾患事故が増加２６１件長時間運転や高齢
1968 運転免許返納後の生活支援
1969 運動プログラムは高齢者のフレイルを予防せず
1970 患者満足度低い鼻炎治療の現状
1971 顔面エクササイズで見た目年齢が3歳若返る？
1972 禁煙補助薬で心血管リスク上昇か
1973 口蓋扁桃肥大度が無呼吸低呼吸指数と有意に関連
1974 喉頭癌発症率は農村部で高い傾向
1975 抗血小板薬の3剤併用療法は大出血リスク高い
1976 甲状腺機能低下症が児の喘息リスクに
1977 子ども死亡率、米が最悪　先進２０カ国中
1978 耳閉感ある顎関節症の診断にMRI有効
1979 食べ物が気道に入り誤嚥性肺炎、「パタカラ体操」で予防を
1980 寝る前にTo-Doリストを書き出すと良く眠れる
1981 寝る前のスマホにはアンバー系レンズの眼鏡を
1982 睡眠時無呼吸のCPAP、口鼻マスクでは低効果
1983 痩せたい人は日没後に要注意？
1984 息切れやむくみ、だるさ　意外に知らない心不全
1985 乳幼児突然死、アラームで防げる？購入補助、学会が反対
1986 米国インフル大流行、ワクチン効果の低さが一因か
1987 薬物による認知症予防はエビデンス弱い

（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

連載「いびき症 三兄弟」　原作 河野正己

オーラップの巻 その 3/5



編集後記

起床時血圧を測定することをお勧めしてました。起床直後の血圧の値から、睡眠時間が足りているのか、睡眠の質はいいのか、無呼吸の治療は十分なのか判ります。血圧測定は簡単な検査ですが、いい加減に測定すると間違った結果が出ますし、家庭用血圧計は補正が単純なため絶対値があてにならないことがあります。疑わしい場合は就床時と比較するとかの工夫が必要です。（河）

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

編集部へのお問い合わせは goodsleep@sleptwell.jp まで

① 睡眠時無呼吸症候群を取り巻く病気（バックナンバー）
② コミック『いびき症三兄弟』（バックナンバー）
③ 気になる医療ニュース
④ 睡眠に関する耳より情報や豆知識

Many thanks to all our sponsors

こうの歯科
歯科・口腔外科
河野美砂子
中央区西堀通５
025-226-6050

恩田クリニック
心療内科・内科
恩田　晃
柏崎市東本町１
0257-21-6788

古町心療クリニック
心療内科・精神科
村竹辰之
中央区西堀前６
025-224-7771