

## 暑さに負けず、血压下がって絶好調！

これからの気温の変化でどうなる。季節の変わり目に亡くなる人多い

暑さはまだまだ続くが、いずれは、涼しくなり、寒くなる

気温の高低落差にたえられる体力維持・生活が課題に

「この暑さは、オレにとつては天の恵み。高かった血压が下がって、絶好調。バリバリ、アルミ缶集めて、頑張ってるデ」という人が居ます。

今年の夏は、暑さで異常、気象庁の一月予報でもこの暑さは当分続くと言われてます。

下のグラフは、昨年九月の最高・最低気温と、今年九月の最高・最低気温を比較したものです。

気象庁の予報では、9月は平年よりも高い気温で推移するとなっておりますが、平年より高いといつても、ずうっと30度を超える日が続くといっているわけではありません。

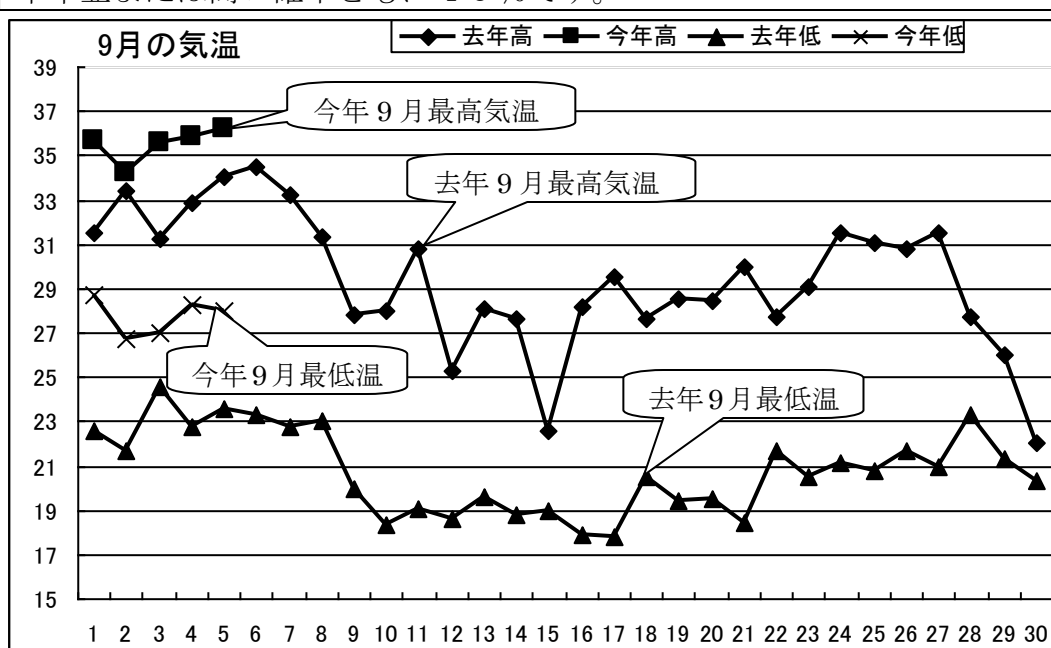
いくら異常気象でも、そこまですではなく、昨年最高の気温の落ち方を見ても、九月下旬には20度近くになることは明らかです。

気温の高さで、高血圧の症状が緩和している人の、「我が世の春」の終わりは、残念ながら、近いといえます。

季節の変わり目に、体調を崩す人が多くなる、とは

昔から、よく耳にする言葉です。異常な高温の連続から、涼しくなったとき、体調を崩す人は、高血圧を抱えた人だけではないと、思われます。体調を崩して生活保護、ではなく、季節の変わり目を迎える前に、生活保護活用で生活転換、体調を整えておきましょう！

<予想される向こう1か月の天候>9月4日~10月3日までの見通し  
 天気は、平年に比べて晴れの日が多い見込みです。  
 向こう1か月の平均気温は、高い確率が60%です。日照時間は、平年並または多い確率ともに40%です。週別の気温は、1週目は、高い確率が80%です。2週目は、高い確率が70%です。3~4週目は、平年並または高い確率ともに40%です。



【日本総合診療医学会速報】 高齢者の血圧は気温が低いほど上がる、健康な高齢者の毎日測定データから

健康な高齢者の血圧は気温と強く逆相関する。これは、香川医科大学総合診療部の木村敏章氏らが、香川県東部に住む15人の高齢者を対象に、3年間にわたって家庭内で測定した血圧データを分析した結果による。2月16日に日本総合診療医学会で発表した。血圧と気温に関する過去の研究は、測定場所が外来、もしくは測定期間が2カ月間、測定回数が年2回といったもので、同氏らのように長期間にわたって毎日測定したデータに基づくものは珍しい。

分析に用いたのは、起床時に測定した1998年1月から2000年12月までのデータ。対象者は、在宅健康管理システムを利用している高齢者のうち、高血圧症との診断やその治療を受けていない15人（男性7人、女性8人、平均年齢80歳）。同システムはケーブルテレビ網を利用したシステムで、香川県東部で導入されており、家庭に設置された端末を使ってデータを収集できる。

15人の全データの平均値を月ごとに求め、気温との関係を調べたところ、強い相関関係があった。気温を摂氏x（度）、収縮期血圧y1（mmHg）と拡張期血圧y2（mmHg）とすると、気温と血圧の回帰式は  $y_1 = -0.48x + 130.3$ 、 $y_2 = -0.29x + 80.8$  だった。相関係数rはそれぞれ0.972、0.984と高かった。また、月ごとの収縮期血圧のばらつき（標準偏差）をみると、夏よりも冬の方がやや大きかったという。

木村氏はこの結果を基に、「高齢者の血圧は気温の影響を大きく受けている」と語った。「起床時の血圧は変動が大きいのではないかと」の会場参加者からの指摘に対しては、「毎日同じ条件で測定しているのに、そうしたばらつきはほとんどなくなっているのではないかと」答えた。

なお、この発表は、若手研究者による二つの優秀な研究発表に対して贈呈される「日野原賞」を受賞した。

<http://medical.nikkeibp.co.jp/inc/all/hotnews/archives/170535.html> 日経メディカルオンライン

（簡単に言うと、気温が高いと、血管が膨らんで、血が流れやすくなり、血圧測定すると、寒いときよりも血圧の測定値が低めに出ると言うこと。

素人考えでは、西成労働福祉センターでしばらく体を冷やし、それから血圧測定する、その後、外で十分体を温めて、センターに戻りすぐ血圧測定する、という実験をして結果を比較すれば、「気温が高いと血圧が下がる」ということが、ウソか本当かを確かめられるような気がします???)

この実験をする人は、下記の情報に注意して下さい。面白がってやると、危険です！

高血圧症の人にとって「夏」は落とし穴がそこら中に潜んでいる。

まず「温度差」。

エアコンがガンガン効いた室内から気温の高い屋外へ出ると血管が開いて血圧が急激に下がる。

反対に暑い屋外から涼しい屋内へ入る場合には、逆のパターンで一気に血圧が上がるので危険なのだ。

次に「炎天下」。

「熱中症」はもちろん、水分補給を忘れると血液がドロドロになって、血栓ができやすくなるからだ。