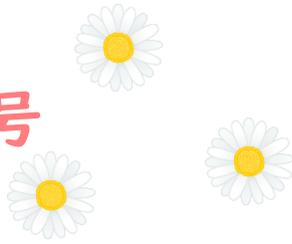




## うさはな号



第229号

発行日令和5年2月1日  
発行者：医療法人 博愛会  
福田脳神経外科病院 新聞部

### 診察室から 脳出血 寒い時期の午前中

院長 福田 雄高

今年は寒い冬が続いています。脳卒中といえば、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血です。そのなかでも脳出血の発症は寒い時期に多い印象ですが本当でしょうか。

なんとといっても脳出血の最大の原因は高血圧です。脳出血は、一般的に動脈硬化により脳の細い血管がもろくなり、そこから出血するものと考えられます。日本では、以前とくらべて、食生活の変化や、降圧剤内服などにより血圧の管理を行う様になり、脳出血の発症率は以前より少なくなっています。

脳出血は確かに、寒くなる冬に多いとされています。12月、1月、それも1日のうちで最も血圧が高くなる午前中の10時～12時の時間帯に突然発症することが多いとされています。

朝は、特に血圧が変動しやすい時間帯です。血圧は朝高く、夜低いなど緩やかな日内変動がありますが、もともと健康な人でも、朝目覚める際に、急激に血圧が上がる人は少なくなく、「モーニングサージ」といいます。

また、寒い冬場は、体から熱を逃さないように体の血管が収縮することで体は自然と血圧を上昇させます。大きな血圧変動が起こり、血管や心臓への負担が増えるとされています。危険なのは急な寒さです。前日と比較して急に寒くなった日は特に要注意でしょう。

寒い冬の朝、寒い環境は血圧が急上昇する恐れがあり、大変危険です。部屋を温めるなど、心がけましょう。また、厳しい冬の朝、外出するときも厚着をして体を冷やさないようにしましょう。血圧がいつも高い方だけでなく、日頃そこまで血圧は高くない印象の方が、脳出血を発症することもあります。

日頃より高血圧に注意するだけでなく、特に寒い時期の、朝の時間帯は、部屋を暖かくする、急に寒いところにでないなどの対応が重要でしょう。

穏やかな海の景色

**"Agua pasada no mueve molino."** 「流れ去った水で水車は動かせない」  
(過ぎてしまったことを嘆いてもしかたがない。後悔先に立たず。)

