



急激な温度変化に気を付けて 血圧

朝晩の冷え込みが厳しくなるこれからの季節、救急車で運ばれる患者の数も増えます。救急車のお世話になることなく、元気に冬を乗り越えるために、寒さと血圧の関係について、少し知識を深めましょう。

血圧は、心臓が送り出す血液の量（心拍出量）と受け手の血管を通る血液の流れにくさ（血管抵抗）で決まります。動脈硬化のある硬くて狭い血管に血を送るには、高い血圧が必要なことは想像に難くありません。

人は体温を維持するために、寒くなると手足の血管を収縮させます。するとそれまで手足をめぐっていた分の血液が大量に心臓に戻ります。この大量の血液を、縮こまった手足の血管に送り出そうと心臓ががんばるために血圧が上昇します。これは、暖房の効いた部屋から寒い屋外に出た時や、お風呂の脱衣所で服を脱いだ時などに起こりま

す。

逆に寒い所から暖かい所に行く場合は、縮こまっていた手足の血管が急に開いて、血液が流れ込みます。こちらも要注意です。血管が開いても、血液の量は急に増えないので、重力に引かれた血液は足ばかりに流れて、頭に行くはずの血液が不足します。その結果、気を失って救急車で運ばれることになります。暖かいお風呂で倒れる人が多い原因の一つです。

このように急激な温度の変化は、急激な血圧の変動を招き、重大な病気を引き起こすことがあります。これからの季節は急激な温度の変化に注意して、元気に冬を乗り越えましょう。

