

## [ 揺らぐ血圧 ]

高血圧の疑いのある人には家庭で血圧を測ることが勧められる。医者が患者の血圧を測ると平常の血圧よりも高くなる可能性があるからである。診察室に入り医師や看護師を目の前にすると緊張し、血圧が上昇することがある。白衣をただけで血圧が上がる人もいる。そういう人の高血圧を白衣高血圧という。

血圧は自律神経系により調節されているので一日中変動している。多くの人の血圧は朝が高く夜は低い。

交感神経系と副交感神経系は微妙なバランスを保ちながら全身を保持している。

だからいつでも血圧は上がったたり下がったりしている。心が揺らぐのは生きている証であるように血圧も揺らいでいる。

体温も血圧と同じように変動している。ヒトは体も心もゆらゆらしながら生きている。

秋風に揺れるコスモスのように。

愛知淑徳大学健康医療科学部 教授  
愛知淑徳大学健康相談室 室長  
愛知淑徳大学クリニック糖尿病内科 医師

井口 昭久

