

# 生活習慣病への挑戦 高血圧と汗

## 《汗で血圧は下がっても血液量も減るので注意》

汗は余分なナトリウムを流し出してくれるため、汗をかく季節には一般に血圧も低く安定します。高血圧で利尿薬という薬を飲んでいる人の場合、お医者さんは「ゴルフやハイキングに行くときは薬をのまなくていいですよ」と指示を出すほどです。利尿薬も尿を増やしてナトリウムを排泄するため、汗をかくと、血圧が下がりすぎて、めまいを起こしたりして危険だからです。ただし、お医者さんは「その代わりに、水をきちんと飲んでください」と、必ず注意を付け加えるはずで

## 《暑い時期に高齢者の心血管事故が増える》

心筋梗塞や脳卒中などは冬に起こりやすいと思いがちですが、統計で夏が一番多いことがわかっています。それは暑いために発汗作用が活発になり、それに比べて水分補給が足りないとき、血液量も減り、血流が悪くなって、血栓もできやすく、詰まりやすくなるためです。5、6月は真夏なみに気温が上がる日がある一方、からだ暑さに慣れていませんから、発汗も激しく、血液がどろどろになりやすいのです。とくに高血圧の人の血管は動脈硬化も進み、傷みもあって詰まりやすいため、汗をかいたら水を飲むよう注意しなければなりません。

日本には暑くても水を飲まずに、汗をかかないことを美風とする習慣がありますが、のどが渴いていなくとも適度に水分補給することが、生命を守るためにもとても大切です。高齢者では、ふだんからからだの水分が少ないうえ、のどの渴きに鈍感になっているため、汗をかく季節に脱水を起こし、血管事故も増えることを覚えておきましょう。

また、心血管事故は朝方に起こることが多いのですが、これも睡眠中に盛んに発汗があって血液が濃縮されるためと考えられています。高齢者では、夜中のトイレを避けるために寝る前に水分を取らない人が多いのですが、本当は寝る前に飲んで、夜中のトイレに起きたときにまたコップ一杯の水を飲むようにこころがけるのが良いようです。

