

ひまわり第47号

2024年10月発行

〒254-0052 平塚市平塚 2-12-11

tel:0463-37-4320 fax:0463-37-4322

<http://www.takada-naika-clinic.com/>

高血圧の人の昼寝は 30分以内にとどめよう！！

軽く昼寝をすると頭もすっきりしますし、午後の仕事の能率が良くなるということは多くの人が経験していることであり、いいことばかりで一見何の害もなさそうに見えますが、アメリカ心臓協会の専門誌「Hypertension」には、「しょっちゅう昼寝をしている人は高血圧や脳卒中になる可能性が高い」ことが報告されました¹⁾。睡眠の専門家マイケル・A. ブランドアー博士は「昼寝自体に害があるものではないが、おそらく夜間よく眠れないために昼寝をしている人が多いのでこのような結果になった可能性がある。睡眠不足は不健康につながり、昼寝をしただけではその埋め合わせは出来ない」と言っています。

ダラダラ昼寝はよくない？

どれくらいの時間昼寝をすると健康に悪いかということは今まで不明でしたが、Jinhong Wuら²⁾は高血圧の患者さん1万1千人余りの昼寝の習慣と9年間に起こる脳卒中発作の関連を調査し、30分以上昼寝をする高血圧の患者さんでは30分以内の人に比べて脳梗塞発症が1.3倍多かったということです。

高血圧の患者さんが長時間昼寝をするとなぜ脳梗塞の発症が多くなるのか理由はまだ不明ですが、本来明け方に副腎から分泌されるコルチゾールというホルモンが昼間にも分泌されてしまう等が引き金になっている可能性も指摘されています。

夜間はちゃんと寝ることがまず大事で、**昼寝は30分以内**にして、特に高血圧の人はダラダラと昼寝しない方が良いでしょう。

(I.T)

文献

1)Eric Yuk Fai Wan et al.: Blood Pressure and Risk of Cardiovascular Disease in UK Biobank. Hypertension 2021;77:367-375.

2)Jinhong Wu et al.: Long daytime napping:A silent danger for hypertensive individuals. Eur J Neurol 2024 Sep;31(9):e16382

お知らせ

7月から循環器・高血圧専門医の高田洋一郎医師が第2、第4火曜日午前中に診察室②で診療並びに心臓エコー検査を担当しています。高血圧、高脂血症、心不全、不整脈、心房細動、心筋梗塞・狭心症後の薬物療法等が専門です。

コロナワクチン接種日程

接種費用	平塚市・大磯町・二宮町に 住民票があり、65歳以上の方	2800円
	上記以外の方	15000円
回数	1回	
接種期間と 使用する ワクチン	10/24(木)・10/26(土)	ダイチロナ筋注 (第一三共)
	12/16(月)~3/31(月)	コミナティー筋注 (ファイザー) ヌマキソビット筋注 (武田薬品)
接種券	不要	

インフルエンザ接種日程

接種費用	・平塚市に住民票があり、65歳以上の方	1600円
	・大磯町・二宮町に住民票があり、65歳以上の方	1700円
	・上記以外の方	3800円
回数	1回	
接種期間	10月17日(木)~12月14(土)	

休診日

12月29日(日)~1月5日(日)