

熱中症と血圧の関係とは？

～高血圧・低血圧の方が知っておきたいポイント～

夏になると増える「熱中症」。実は、血圧とも深い関係があることをご存じでしょうか？

熱中症になると血圧はどうなる？

暑い環境では体温を下げるために血管が広がります。さらに大量の汗をかくことで体内の水分が失われると、血液量が減少します。

その結果、

- ◆血圧が低下する
- ◆めまいや立ちくらみが起こる
- ◆重症になると意識を失うこともある



これは、心臓から送り出される血液が不足し、脳へ十分な血液が届かなくなるためです。

高血圧の人も熱中症に注意

「血圧が高いから大丈夫」と思われがちですが、そうではありません。

高血圧で治療中の方は・・・

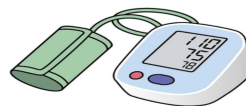
- ◆利尿薬によって脱水になりやすい
- ◆血圧を下げる薬で立ちくらみが起こりやすい



など、熱中症のリスクが高くなる場合があります。また、心臓や腎臓の病気を併せ持つ方は、水分補給の方法について主治医の指示に従うことが大切です。

脱水で血圧が上がることもある？

一般的には脱水によって血圧は低下します。



一方で、軽い脱水では体が水分を保とうとしてホルモンが分泌され、血管が収縮することで一時的に血圧が上昇することもあります。しかし、脱水が進行すると血液量が減少し、最終的には血圧が低下するケースが多くみられます。

血圧の変動を観察することも熱中症対策として有効です。外出後、いつもより大きく血圧が下がっていないか確認するようにしてみてください。