

夏場の血圧管理方法

～夏場の血圧と血圧の下がりすぎによる体調の変化について～

血圧は一日の中で変動していますが、季節によっても変動します。

夏場は、気温が高いため血管の拡張や汗をかくことにより水分と塩分喪失などで、血圧が下がり傾向となっています。冬場と同じ量の降圧薬を飲み続けると、知らないうちに血圧が下がりすぎている可能性があり、ふらふらする、立ちくらみ、めまいなどの症状が現れることがあります。



血圧を低めに保つことは、腎臓を守るために最も大切なことですが、血圧が下がりすぎると腎臓への血流量が不足し、急に腎機能が低下してしまうこともあります。

ふらつき・めまい・気分不快等があるときは、転倒・転落の注意も必要です。無理に立ち続けずに座る・横になる等休息を取るよう心掛けましょう。入浴中に気分不快があった場合は、直ちに入浴を中止して休みましょう。

～血圧の下がりすぎを予防するために～

血圧の下がりすぎを予防するには、まずは家庭血圧を記録することで自分の血圧を知ることが大切です。



手首での血圧測定は不正確のため、上腕（二の腕）で測定しましょう。

血圧が低くてめまいなどの症状がある場合は、一時的に降圧薬の減量や中止しましょう。また、汗をかいた時には、塩分とともに水分を十分補給しましょう。



主治医の先生とよく相談し、
上手な血圧管理を
心がけていきましょう。



腎センター外来