



エイシン通信

No.241 令和8年 7月号

工事実績 21.660件 / 令和8年7月1日現在

熱中症だけじゃない！夏の血圧に要注意！

夏に起こる血圧変動の仕組みとは？

夏は外気温の上昇によって体温も上がりやすくなりますが、それに対応するために身体は皮膚表面の血管を拡張させ、体内の熱を外に逃がそうとします。血管の拡張は、体温調節には重要な反応である一方で、血管内の血液が広がった面積に分散されるため、結果として血圧が下がりやすくなる要因となります。血管が広がると血液がスムーズに流れやすくなるため、一時的に血圧が低くなる傾向が出てきます。健康な方であれば自然な反応で済みますが、日頃から降圧剤を服用している方や高齢者にとっては、必要以上に血圧が下がってしまい、体調不良を引き起こすリスクが高まります。

脱水症状と血圧の関係

脱水症状とは、体内の水分と電解質（ナトリウムなど）が不足している状態です。脱水によって喉の渇きや尿量の減少、口の乾き、倦怠感といった症状が現れます。発汗や下痢、嘔吐などによって体が必要とする水分と塩分が失われることが主な原因で、特に熱中症の進行とともに起こりやすい点が特徴です。体内の水分が減ると、血液の量も減少し、心臓から全身に送り出される血液が少なくなるため、血圧が低下する傾向があります。特に高齢者は喉の渇きを感じにくいので、脱水に気づかず急激な血圧低下を起こしやすく、立ちくらみやふらつき、場合によっては失神につながることもあります。なお、脱水の初期段階では、交感神経が活発になって血管が収縮し、一時的に血圧が上がる場合もありますが、脱水が進めばいずれ低血圧に移行します。こうした血圧の変動は心臓や腎臓への負担となり、高血圧や心疾患、腎疾患のある人にとってはリスクとなります。

エアコン環境と温度差による自律神経の乱れ

屋内外の温度差も、血圧の安定性に影響を与える要因の一つです。猛暑の屋外から冷房の効いた室内に移動した際、急激な気温の変化にさらされることで自律神経が混乱し、血管の収縮・拡張のコントロールがうまくいかなくなります。その結果、血圧が不規則に変動し、頭痛やめまい、吐き気といった症状が現れるケースもあります。特に冷えに敏感な方や高齢者は、室温の調整に加え、薄手のカーディガンやブランケットなどを活用し、体温を一定に保つことが重要です。

降圧剤服用中の方は服薬管理がカギ

高血圧の治療として降圧剤を服用している方は、夏季にかけて血圧が過度に下がるリスクを意識する必要があります。服薬によってすでに血圧を一定値に保っているところへ、気温の影響や脱水による血液量の減少が加わると、症状が強く出る可能性があります。ふらつき、意識消失、転倒といった二次的リスクにもつながりかねません。

水分・塩分補給はバランスが重要

夏場の体調管理で欠かせないのが、適切な水分と塩分の補給です。大量の汗をかくと体内の水分だけでなく、ナトリウムやカリウムといった電解質も同時に失われます。水だけを摂取し続けると、血液中の塩分濃度が低下し、「低ナトリウム血症」を引き起こすこともあります。これは、頭痛・吐き気・筋肉のけいれん・意識障害などの深刻な症状を招くこともあり、特に高齢者や腎機能に問題がある方は注意が必要です。そのため、発汗量の多い日には、スポーツドリンクや経口補水液、塩分を含んだ飴やタブレットなどを活用すると効果的です。また、水分補給は「一気に」ではなく「こまめに」が基本。起床時・食事中・入浴後・就寝前など、時間を決めて摂取することで体内の水分バランスを保ちやすくなります。

熱中症と血圧異常は区別が難しい

夏の不調は、熱中症や脱水症状、血圧異常が複合的に重なることが多く、症状だけで見分けるのは困難です。たとえば、頭痛・吐き気・脱力感といった症状はどれにも共通し、軽視していると重症化することもあります。また、高血圧の方が血圧の急低下を熱中症と誤認して処置が遅れるケースもあります。日頃から血圧を記録しておくことで異常に早く気づけるようになり、早期の医療対応が可能となります。迷ったときは我慢せず、医療機関の診察を受ける判断が命を守る行動になります。

～7がつのレシピ～

材料 2人分



油揚げ<1cm幅の短冊切り>1/2枚10g **ゴマ油**適量 **ピーマン**<縦に8等分>3個120g
【調味料A】**酒**大さじ230g **水**大さじ115g **砂糖**大さじ1弱8g **醤油**大さじ1弱16g
カツオ出汁<顆粒>小さじ1/22g
鰹節少々1g

作り方

- ① フライパンに油をひかずに、中火～強火で油揚げを焼き目がつくまで焼く
- ② フライパンにゴマ油を加え、ピーマンを加えて中火～強火で、ピーマンの皮につやが出るまで炒める
- ③ 【調味料A】を全て加え、蓋をして弱火で1～2分ほど蒸し煮にする
- ④ ピーマンが少ししんなりしたら、火を止め器に盛り付けて、鰹節をふる

世界遺産 日本編

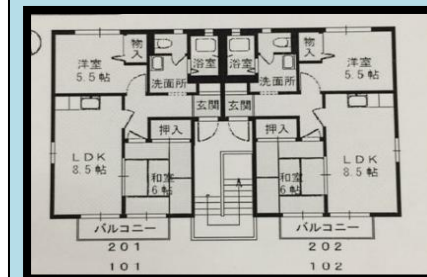


絢爛豪華な社殿群

江戸初期 寛永文化の優れた絵師、名工達、技術集団によって生み出された日本を代表する宗教建築。1617年徳川家康公を奉祀して創建され、主要な社殿は1636年徳川3代将軍・家光公により建て替えられ今日の絢爛豪華な社殿群となりました。本殿、石の間、拝殿、陽明門など8棟が国宝、34棟が重要文化財に登録されています。
【登録年】1999年
【種別】文化遺産
【所在地】栃木県



場所：岡山市北区門前
間取：2DK
賃料：40,000円
駐車場：1台無料



場所：香川県三豊市詫間町
間取：3DK
賃料：40,000円
駐車場：2台無料
エアコン：4台付
ペット：可

不動産情報



eishin

(株) エイシン

住所：香川県三豊市三野町下高瀬1015-1
0875-73-4856

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



エイシン

検索