

朝・晩・夜間の家庭血圧に対する室温の影響

田原 康玄

静岡社会健康医学大学院大学

【目的】 血圧と気温は逆相関する。しかし、これまでの研究は外気温との関連解析が殆どであり、室温との関連や、夜間睡眠時の血圧との関連を検討した成績は少ない。家庭で測定した朝と晩、夜間の家庭血圧と室温との関連を明らかにすることを目的とした。

【方法】 静岡多目的コホート研究事業の参加者786人を解析対象とした。家庭血圧は、オムロンヘルスケア社のHEM-9700Tを使用して測定した。対象者には1週間の朝と晩の家庭血圧測定と、家庭血圧計に内蔵されているタイマーを用いた夜間血圧（0/2/4時）の測定を依頼した。血圧計に記録されている室温との関連を解析した。調査は2022年度または2023年度の12～3月にかけて実施した。

【結果】 対象者は70.7 ± 7.5歳、男性 41.1%、降圧薬の服薬者は37.4%であった。朝の血圧はSBP 131 ± 16 mmHg、DBP 80 ± 10mmHgであり、測定時の平均室温は14 ± 3℃であった。測定日ごとの血圧平均値を投入し、主要な共変量を調整した混合モデルにおいて、室温の1℃低下は朝のSBP 0.94 mmHg、DBP 0.37 mmHgの上昇と関連したが（P < 0.001）、夜間血圧とは関連しなかった。測定期間で最も室温の差が大きかった9℃以下と21℃以上とで調整済みの朝の血圧を比較すると、その差はSBP 12.5 mmHg、DBP 5.1 mmHgであった。

【結論】 室温は朝と晩の家庭血圧と有意に関連した。室温を適度に保つことは、不用意な血圧上昇を抑えることに繋がるかもしれない。