

冬の高齢者の血圧上昇には暖房の使用を指導することが効果的

冬季に心臓血管病による死亡率が増加することの一因として、寒冷暴露により引き起こされる血圧上昇がある。医師が家庭での暖房使用を指導することは実行可能な選択肢ではあるが、その有効性については不明である。そこで本研究では、冬季にオープンラベル単純ランダム化比較試験を実施し、暖房使用を指導することの有効性について検討した。

適格な参加者 359 人（平均年齢 71.6 歳）を対象群（n=173）と介入群（n=186）にランダムに割り付けた。介入群には、起床時刻の 1 時間前に、居間の暖房器具の設定温度を 24°C に設定して起動させること、そして起床後 2 時間までは居間でできるだけ過ごすように指導した。自由行動下血圧、身体活動、起床後 4 時間までの室温について評価した。年齢・性別・降圧薬・世帯収入・身体活動などの交絡因子で調整して解析したところ、介入により居間の温度は有意に上昇し（2.09°C）、収縮期血圧および拡張期血圧は有意に低下した（4.43 / 2.33 mmHg）。

したがって、医師による暖房使用の指導によって、室内温度は有意に上昇し、高齢者の自由行動下血圧が有意に低下することが示され、冬季の心臓血管病の発症予防に有効であることが示唆された。

出典：Journal of Hypertension. 2015; 33(11): 2338-2343