

降圧薬は起床時よりも就寝前に飲むのが効果的

プライマリケアにおいて実施された多施設共同前向き試験 Hygia Chronotherapy Trial で、降圧薬を起床時に服用した場合と就寝時に服用した場合の心臓血管病リスクについて比較した。

高血圧患者 19,084 例(男性 10,614 例、女性 8,470 例、平均年齢 60.5 歳)を対象に、1 種類以上の降圧薬 1 日分全量を就寝時に服用する群(9,552 例)と起床時に服用する群(9,532 例)に 1:1 で割り付けた。血圧の測定については、試験開始時および年 1 回以上の受診時に 48 時間の血圧モニタリングを行った。中央値 6.3 年の追跡期間中に、1,752 例で心臓血管病の主要転帰(死亡、心筋梗塞、冠動脈血行再建、心不全、脳卒中)がみられた。年齢や性、2 型糖尿病、慢性腎臓病、喫煙、HDL コレステロール値、睡眠時平均収縮期血圧などの因子で調整後の心臓血管病の主要転帰のハザード比は、起床時服用群に比べて就寝時服用群で有意に低かった(ハザード比 0.55、 $P<0.001$)。それぞれの転帰についてみると、各ハザード比は心臓血管死が 0.44、心筋梗塞が 0.66、冠動脈血行再建が 0.60、心不全が 0.58、脳卒中が 0.51 であった(いずれも $P<0.001$)。

したがって、降圧薬の服用を就寝時に服用するほうが、起床時に服用する場合と比べて血圧のコントロールが良好で心臓血管病の発症や死亡のリスクが低いことが示された。

出典: European Heart Journal. 2019; 0: 1-12. doi:10.1093/eurheartj/ehz754