血圧が安定しない原因とは？

急に上下する理由・危険なサインと対策を解説

「血圧が急に上がる」「日によって数値がバラバラ」と感じることはありませんか？

血圧はある程度の変動があるのが正常です。変動が大きい場合や乱高下が続く場合は、生活習慣の乱れ・自律神経の問題・体の病気が関係していることがあります。

とくに急激な血圧の上下（血圧の乱高下）は、動脈硬化や心血管疾患リスクにつながる可能性があるとされており、気になる症状がある場合は早めの対処が重要です。

この記事では、血圧が安定しない原因・注意すべき症状・日常生活でできる対策についてわかりやすく解説します。受診の目安も紹介していますので、参考にしてみてください。

血圧が安定しないとは？正常な変動と異常の違い

血圧はもともと変動するものです。「どこからが要注意なのか」を知っておくことで、異常な変動を見逃さずに済みます。まずは正常な変動と、注意が必要な変動の違いを押さえましょう。

血圧は1日の中で自然に変動する

血圧は常に一定ではなく、1日を通じて自然に変動しています。一般的に「朝は高くなりやすく、夜にかけて下がる」というリズム（日内変動）があり、食事・入浴・運動などによっても一時的に上下します。こうした変動は健康な人にも見られるものであり、過度に心配する必要はありません。

「起床時に急激に上がる」「日によって大きく違う」という変動が続く場合は、注意が必要です。

注意が必要な急激な血圧の上昇とは

早朝に急激に血圧が上がる「早朝高血圧」は、脳卒中や心筋梗塞のリスクと関連しているとされています。来院のたびに測定値が大きく変動する状態（visit-to-visit variability）も、心血管リスクに影響する可能性があると報告されています。

「病院では正常なのに、自宅での数値が高い」「測るたびに数値が大きく違う」といった場合は、単なる"緊張"で片付けず、一度医療機関に相談することが大切です。

表1｜血圧の目安：家庭と診察室での基準値の違い

血圧の「正常」の基準は、家庭と診察室で異なります。毎日の家庭血圧の測定が、変動の把握に役立ちます。

区分	収縮期血圧（上）	拡張期血圧（下）
家庭血圧：正常	125 mmHg 未満	85 mmHg 未満
診察室血圧：正常	130 mmHg 未満	85 mmHg 未満
高血圧の目安（家庭）	135 mmHg 以上	85 mmHg 以上

※ 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」をもとに記載。個人の状態によって異なります。

血圧が安定しない・乱高下する主な原因

血圧の変動には、生活習慣・体の機能・病気まで幅広い原因が考えられます。複数の要因が重なっていることも多いため、まず全体を見渡したうえで、思い当たる原因がないかチェックしてみましょう。

表2｜血圧が安定しない6つの主な原因まとめ

原因	主な影響	確認ポイント
①生活習慣・環境	ストレス・睡眠不足・塩分過多で交感神経が優位になり血圧が上昇しやすくなる	ストレス・睡眠・食事内容を振り返る
②気温・季節の変化	寒冷時は血管収縮で上昇。暖かい場所では低下しやすい	入浴・外出時の急激な温度変化
③自律神経・更年期	ホルモンバランスの変化や生活リズムの乱れが血圧変動を大きくする	更年期症状・日々の変動パターン
④病気が背景にある	糖尿病・腎疾患・甲状腺異常などが血圧調整に影響することがある	自覚症状・既往歴・定期検査
⑤薬の影響	降圧薬の効きすぎや、市販薬・サプリとの相互作用で変動することがある	服用中の薬・サプリ一覧
⑥脱水・体調不良	水分不足で血液量が減り、血圧が低下しやすくなる	水分補給状況・体調全般

①生活習慣や環境による影響（ストレス・睡眠・食事など）

日常のストレスや緊張が続くと、交感神経（体を活動的にする神経）が優位になり、血圧が上がりやすくなります。睡眠不足による自律神経のバランスの乱れも、血圧変動を大きくする要因の一つです。塩分の多い食事・アルコール・カフェインの過剰摂取も、血圧の変動に影響するとされています。

②気温や季節の変化（寒暖差）

寒い環境では血管が収縮して血圧が上がりやすく、暖かい場所では逆に血圧が低下する傾向です。冬場の起床時・入浴時・外出時など、気温が急変する場面では体への負担が大きくなります。ヒートショックの予防としても、急激な温度変化を避けることが大切です。

③自律神経の乱れや更年期の影響

血圧の調整には自律神経が深く関わっています。ストレスや生活リズムの乱れ、更年期に伴うホルモンバランスの変化などが、その機能に影響することがあります。「日によって血圧が大きく異なる」と感じる場合、こうした変化が背景にある可能性を頭に入れておくとよいでしょう。

④病気が関係している場合（糖尿病・腎臓・心臓など）

糖尿病・腎疾患・甲状腺の異常・心疾患などは、血圧の調整機能に影響を与えることがあるとされています。これらは自覚症状が少ないこともあるため、血圧変動が気になる場合は医療機関でのチェックが安心です。

⑤薬の影響（降圧薬・市販薬・サプリメント）

服用中の薬が血圧変動の原因になることがあります。降圧薬が効きすぎると血圧が低下しすぎる場合があり、市販薬やサプリメントとの組み合わせによって変動が生じることもあります。気になる症状がある場合は、自己判断で中止せず医師・薬剤師に相談することが重要です。

⑥脱水や体調不良による影響

体内の水分が不足すると血液量が減り、血圧が低下しやすくなります。発熱・下痢・食欲低下がある際は脱水になりやすく、血圧が不安定になることがあります。高齢者では脱水を自覚しにくいこともあるため、こまめな水分補給が重要です（医師の指示がある場合を除く）。

要注意な血圧変動のパターン

一見問題なさそうに見えても、実は心血管リスクにつながる可能性がある血圧変動のパターンがあります。見逃されやすい4つのパターンを以下の表で見ていきましょう。

表3｜見逃されやすい要注意な血圧変動パターン早見表

パターン	特徴	注意ポイント
仮面高血圧	病院では正常でも、自宅・早朝・仕事中などに血圧が高くなる	診察室では見逃されやすい。家庭血圧の測定が重要
下の血圧だけが高い	若年～中年に多い。上の血圧は正常な場合も	動脈の柔軟性・血管状態に関係するとされる
起立性低血圧	立ち上がった際に血圧が急低下。めまい・ふらつきが起こる	高齢者では転倒リスクに直結するため要注意
左右の腕で差がある	上の血圧で10mmHg以上の差が目安	15mmHg以上の差は血管異常が疑われることがある

※ 測定値は目安です。気になる場合は医療機関への相談をお勧めします。

仮面高血圧（家庭では高い・病院では正常）

仮面高血圧とは、診察室では正常でも自宅・早朝・仕事中などに血圧が高くなっている状態です。診察室での測定だけでは見逃されやすく、動脈硬化や心血管疾患リスクが高まる可能性があるとされています。家庭血圧の日常的な測定・記録こそが、仮面高血圧の早期発見に欠かせない第一歩です。

拡張期血圧（下の血圧）だけが高いケース

上の血圧（収縮期血圧）が正常でも、下の血圧（拡張期血圧）だけが高い状態がみられることがあります。若年層・中年層に多く、動脈の柔軟性や血管の状態が関係しているとされています。自覚症状が少ないこともあるため、定期的な測定が大切です。

起立性低血圧（立ち上がったときの血圧低下）

起立性低血圧は、横になった状態や座った状態から立ち上がると血圧が急に下がる状態です。脳への血流が一時的に低下し、めまい・ふらつき・失神などが起こることがあります。高齢者では転倒のリスクに直結するため、十分な注意が必要です。

左右の腕で血圧に差がある場合

収縮期血圧（上の血圧）の差が10mmHg以上ある場合は注意が必要とされています。15mmHg以上の差は、動脈の狭窄など血管の異常が関係している可能性があると報告されています。測る腕によって数値が大きく異なる場合は、一度医療機関に相談してみましょう。

血圧の変動で現れる症状と危険なサイン

血圧の変動が大きいとき、体にはさまざまなサインが現れます。軽い不調から始まることもありますが、中には早めの対応が必要な症状もあります。症状の特徴を知っておきましょう。

めまい・ふらつき・冷や汗などの初期症状

血圧が急に変動すると、以下のような症状がみられることがあります。繰り返したり、日常生活に支障が出たりする場合は、早めに医療機関への受診をご検討ください。

・めまい・ふらつき・立ちくらみ

・冷や汗・気分が悪くなる

・全身のだるさ・頭が重い感じ

頭痛・動悸・意識が遠のくなどの注意すべき症状

血圧が高くなると、頭痛・動悸・胸の不快感などが現れることがあります。血圧が急激に低下した場合は、意識が遠のく感覚や失神につながることもあります。いずれも体からの重要なサインである可能性があるため、軽視しないことが大切です。

こんな症状があれば医療機関へ

以下に当てはまる場合は、早めに医療機関に相談することをお勧めします。

・めまい・ふらつきが繰り返し起こる

・頭痛・動悸・胸の不快感が続く

・血圧の数値が大きく変動している

・日常生活に支障が出ている

次のような症状がある場合は、すぐに受診を検討してください：

・意識がもうろうとする・意識を失う

・強い胸の痛みや圧迫感

・手足のしびれや動かしにくさが突然現れる

・言葉が出にくい・ろれつが回らない

「いつもと違う」と感じる症状がある場合は、無理に様子を見ず医療機関に相談することが安心につながります。

急に血圧が下がった・ふらついたときの対処法

血圧が急に下がったとき・ふらつきを感じたときは、転倒やけがを防ぐためにも落ち着いて行動することが大切です。その場でできる3つの対処法を紹介します。

① まずは安全な姿勢をとる

めまいやふらつきを感じたら、まずその場で安全な姿勢をとることが最優先です。立ったまま我慢すると転倒のリスクが高まるため、その場でしゃがむか横になりましょう。可能であれば足を少し高くすると、脳への血流が保たれやすくなります。「無理をしない」ことが第一です。

② 水分をとり、体調の回復を待つ

脱水が関係している場合、水分を補給することで症状がやわらぐことがあります。一度に大量に飲むのではなく、少しずつゆっくり摂取することがポイントです。医師から水分制限の指示がある場合は、その範囲内で対応してください。

③ 急に動かず、ゆっくり行動する

症状がおさまった後も、急に立ち上がると再び血圧が下がることがあります。「座る→足を動かす→ゆっくり立つ」と段階的に体を動かすことで、再発を防ぎやすくなります。対処しても症状が改善しない・何度も繰り返す場合は、医療機関での評価が必要です。

血圧を安定させるために今日からできる対策・生活習慣

血圧を安定させるためには、日々の生活習慣を見直すことが重要です。無理のない範囲で継続することが、変動を抑えることにつながります。取り入れやすいものから始めてみましょう。

正しい「家庭血圧」の測り方と記録の重要性

血圧の状態を知るには、毎日の家庭測定が欠かせません。家庭血圧は日常の実態を反映しやすく、変動の傾向をつかむうえでも有効です。以下のポイントを意識して測定しましょう。

表4｜家庭血圧の正しい測定ポイントチェックリスト

測定ポイント	詳細・注意点
血圧計の種類	上腕（腕に巻くタイプ）を選ぶ。手首式は姿勢によって数値がぶれやすいため注意
測定タイミング	朝：起床後1時間以内・排尿後・朝食前。夜：就寝前
測定の条件	安静に座って1〜2分後に測定。直前の運動・入浴・カフェインは避ける
測定回数	朝・夜それぞれ1〜2回測定し、平均値を記録するとより正確
記録の方法	数値だけでなく「測定時間・体調・服薬状況」も記録。受診時に役立てられる

※ 血圧手帳や血圧管理アプリを活用すると、記録と振り返りがしやすくなります。

食事の見直し（減塩と水分バランス）

塩分のとりすぎは血圧上昇の要因になるため、日頃から減塩を意識することが大切です。日本の食事は味噌汁・漬物・醤油料理など、知らないうちに塩分が多くなりやすい点に注意が必要です。次のような工夫を取り入れてみましょう。

・だしや香辛料を活用し、塩分に頼らず味をつける

・醤油やソースは「かける」ではなく「つける」に変える

・汁物は飲み干さず、量や回数を調整する

・加工食品・外食の頻度を意識的に見直す

水分不足は血圧の低下や変動を引き起こすこともあります。「減塩しながら適切な水分をとる」バランスが、血圧の安定につながります（医師の制限がない場合）。

自律神経を整える生活習慣（睡眠・運動・日常動作）

血圧の安定には、自律神経（体の状態を自動調整する仕組み）を整えることも重要です。以下の3つのポイントを意識しましょう。

・睡眠とストレスの管理：規則正しい生活リズムと十分な睡眠を確保し、リラックスできる時間を意識的に取り入れましょう。睡眠不足は自律神経のバランスを乱し、血圧変動を大きくする要因になります。

・適度な有酸素運動：ウォーキングなど息が少し弾む程度の有酸素運動は、血圧のコントロールに良い影響を与えるとされています。強い筋力トレーニングや息を止めて行う運動は一時的に血圧を上昇させることがあるため注意が必要です。

・日常動作をゆっくり行う：起床時・トイレ・入浴時はゆっくり体を動かすことを意識しましょう。立ち上がるときは「座る→足を動かす→ゆっくり立つ」と段階的に動くことで、めまいやふらつきを予防しやすくなります。

血圧が不安定なときにやってはいけないこと

血圧が安定しないとき、「どうにかしなければ」と思い、自己判断で対処してしまうこともあるかもしれません。しかし、誤った対応はかえって血圧の変動を大きくしたり、体に負担をかけてしまうこともあります。

以下の行動は血圧変動を助長したり、体への負担につながる可能性があるため注意が必要です。

・自己判断で薬を中止・変更する：降圧薬は体の状態に合わせて調整されています。「調子が良いからやめたい」という理由で自己判断で中止すると、血圧が急激に上昇することがあります。変更は必ず医師の指示のもとで行いましょう。

・血圧を測らずに放置する：血圧の変動は自覚しにくいことが多く、「症状がないから大丈夫」と放置すると変化に気づきにくくなります。家庭血圧の測定を習慣化し、変化を把握することが重要です。

・急に激しい運動を始める：血圧が不安定なときに急に激しい運動を行うと、血圧の急上昇につながることがあります。体調に合わせた軽い運動から段階的に取り入れるようにしましょう。

・体調が悪いのに無理をする：めまい・ふらつきなどの症状があるときに無理をすると、転倒や体調悪化のリスクが高まります。安全を優先し、必要に応じて医療機関への相談を検討しましょう。

まとめ｜血圧が安定しないと感じたら早めの相談を

血圧が安定しない状態は、生活習慣・ストレス・気温の変化から、体の不調や病気が関係する場合まで、さまざまな原因が考えられます。変動が大きい状態が続くと、動脈硬化や心血管疾患のリスクにつながる可能性があるとされています。

まずは家庭血圧を毎日測定し、変動のパターンをつかむところから始めましょう。朝・夜の測定記録は、受診の際にも非常に有用です。

日常生活の見直し（減塩・適切な水分補給・規則正しい睡眠・適度な有酸素運動）を継続することが、血圧の安定につながるとされています。

「いつもと違う」「不安がある」と感じたときは、無理に様子を見ず医療機関へ相談することが安心につながります。血圧は日々変化するものだからこそ、一人で判断せず、必要に応じて医療の力を頼ることも大切です。

ポートフォリオ情報

【対応可能業務】

・医療SEO記事執筆（構成～執筆）

・薬機法・医療広告ガイドライン対応

・一次情報ベースのリサーチ・ファクトチェック

・リライト・校正

【想定キーワード】

・血圧 安定しない

・血圧 変動 激しい

・血圧 上がったり下がったり 原因

・血圧 何科

・起立性低血圧 対処法

参考文献

1. 日本高血圧学会. 高血圧治療ガイドライン2019.

2. Kario K. Morning hypertension: new insights and practical aspects. Hypertension. 2010;56(5):765–773.

3. Clark CE, et al. Association of a difference in systolic blood pressure between arms with vascular disease and mortality. Lancet. 2012;379(9819):905–914.

4. Freeman R, et al. Consensus statement on the definition of orthostatic hypotension. Clin Auton Res. 2011;21(2):69–72.

5. 厚生労働省 e-ヘルスネット. 高血圧. https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/