

* 小針の健康たより * No28—③ 2022. 7・8月

低血圧のお話



現在 WHO の基準では **血圧100／60mmHg** 以下を低血圧としています。血圧が低いこと自体は病気ではありませんが、**治療を必要とする、何らかの症状**が現れると「**低血圧症**」という病名がつきます。低血圧症には次のものがあります。

1. 本態性(一時性)低血圧 : はっきりした原因は不明。全体の90%を占める。
2. 症候性(二次性)低血圧 : 他の病気や薬の副作用が原因のもの。
元の病気の治療や、薬の変更等で低血圧の改善を!
3. 起立性低血圧 : 急に立ち上がった時や、長時間立っている時などに、下半身にたまった血液が心臓に戻りにくくなり、血圧が下がるもの。
4. 食後低血圧 : 食後、消化のために胃に血液が集まり、血圧が下がるもの。

* 低血圧症の症状

めまい・立ちくらみ・頭痛・肩こり・耳鳴り・動悸・頻脈・胃もたれ・吐き気・食欲不振・発汗・全身のだるさ・失神・朝起きられない・目覚めが悪い・不眠・不安感など

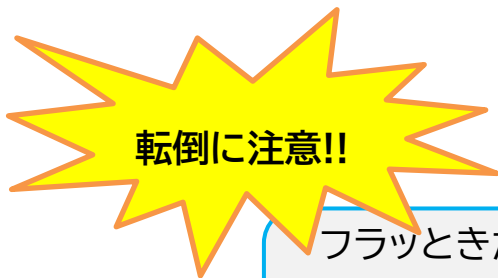
* 治療

血圧を上げる薬や自律神経を整える薬などが処方されることがあります。



* 改善のために～日常生活の注意点～

- ・規則正しい生活 : 過労を避け、十分な睡眠をとり、早寝早起きを心がけましょう。
- ・運動して筋肉を鍛える:1日30分以上の有酸素運動(軽いランニング・ウォーキング・水泳・水中ウォーキングなど自分に合ったものを)。
- ・水分を多めにとる : 起床後 200ml の冷水は交感神経の働きを高めます。
- ・バランスの良い食事をとる : タンパク質を多めに、ミネラル、ビタミン豊富な食品を。食塩も適度にとりましょう。
- ・動作はゆっくりと行う:起立性低血圧の人は、足首の運動を行い、血流を良くしてから起き上がりましょう。
- ・食時の時はお茶やコーヒーを飲む : カフェインは食後に血管が広がるのを抑えます。
- ・熱いシャワーを短時間浴びる : ぬるめのシャワーや入浴は逆効果。



フラツときたら、しゃがんで太ももを抱える姿勢をとりましょう。
軽度なら、小刻みに足踏みするなどの運動を試みましょう。

失神による転倒は命にかかわることも!!



やる気があるのに体がだるい。
疲れてすぐ横になりたいくなる。

他に病気がないのに、このような症状が続くときは
低血圧のせいかもしれません。
心当たりのある方は、定期的に血圧を測定して、
医師に相談してみましょう。

