



## 低血圧症

### ●低血圧症とは・・・●

低血圧症とは、血圧が通常よりも低い低血圧により、何かしらの症状が現れる状態です。

低血圧に確定的な定義はありませんが、一般的に収縮期血圧(最高血圧)が 100mmHg 未満の状態を指します。

### ●低血圧の種類・・・●

低血圧には大きく分けて**本能性低血圧**・**起立性低血圧**・**二次性低血圧**の3つがあります。

**本能性低血圧**・・・多くは体質によるもので、全身倦怠感、めまい、頭痛、肩こり、食欲不振、不眠など人によって症状が異なり、血圧が低いだけで特に症状が出ない人も少なくありません。

**起立性低血圧**・・・立ち上がった時や長時間立っている時に血圧が低くなり、めまいや立ちくらみを起こします。寝ている状態や座った状態から立ち上がった時に最高血圧が 20mmHg 以上下がる場合に、起立性低血圧と診断されます。

起立性低血圧の原因は、血圧を調節する自律神経がうまく働かないことが原因だと考えられています。このタイプは日頃、低血圧でない人にもみられます。

**二次性低血圧**・・・なんらかの病気が原因で血圧が低下するもので、心筋梗塞、急性腸炎、腸閉塞などで急に低血圧になる場合と、貧血や甲状腺機能低下症などで慢性の低血圧になる場合とがあります。

### ●日常生活でできる予防法●

#### ①規則正しい生活を送る

早寝早起きと1日3回の規則正しい食事の習慣は、低血圧の予防に役立ちます。

朝食抜きや偏食を避け、栄養バランス良い食事をとることが大切です。

ミネラルやビタミンも十分とって体調を整えましょう。また、夏場などは汗をかいて水分が体外へ出てしまうため、特に血圧が低くなりがちです。水分や塩分をしっかりと補給しましょう。



#### ②適度な運動をする

筋肉を鍛えていないことや、長時間の起立に慣れていないことなどが低血圧の一因だと考えられています。自律神経の働きを整えるためにも適度な運動は効果的です。

ウォーキングなどの有酸素運動を、自分の体力に合わせて行うと良いでしょう。



#### ③起立性低血圧の場合は立ち上がる時の動作をゆっくりと

寝ている状態や座っている状態から立ち上がる時、動作を意識的にゆっくりしましょう。

また、睡眠時はやや高め枕で眠ると良いでしょう。

★つらい自覚症状が続く場合は、自己判断せずに医療機関を受診しましょう★