

「朝起きられない」「なかなか疲れがとれない」——日常生活で様々な症状を抱える低血圧の人は、周囲から「怠け者」と誤解されがちだ。季節の変わり目、特に夏になると症状が強くなると言われる低血圧の改善方法を紹介する。

高血圧は脳卒中や心筋梗塞の原因になるため、多くの人が治療を受ける。患者数は3500万人とも言われる。一方、低血圧に悩む人も少なく

## 血流悪化し全身に症状

田医師によると、体質(遺伝)とともに、ライフスタイル(日

### 低血圧とむきあう ①

ない。多くの低血圧患者を診察してきた浜松医科大学付属病院・心療内科科長の永田勝太郎医師は「明確な統計はないが1600万人程度と言われる。本人も医療関係者も高血圧ほど注意や関心を払っていないのが現状だ」と指摘する。低血圧とされるのは、最高血圧が100mmHg以下、60歳以上の人なら110mmHg以下が目安だ。やせ形、なで肩の体形に多いという。なぜ低血圧となるのか。永

### 低血圧の人によく見られる主な症状



永田医師の話をもとに作成

々の習慣)が大きく関係する。運動不足や不規則な食事、偏食など不健康な生活で心臓の力が弱くなり、末端の血流が悪くなって全身に様々な症状を引き起こす。疲れやすく、

体がだるい、暑さ寒さに弱いなど、その症状は枚挙にいとまがない。それでも低血圧の人は医療関係者から「長生きする」と言われたりするが、永田医師は「幼いころから多くの症状と付き合っている低血圧の人は、ストレスや体の反応に敏感で、それだけ自己防衛に優れているということ」と指摘する。まずは、一度の血圧測定だけで即断せず、時間帯や日を変えて測定したうえで低血圧であることを自覚することが始めてほしいと勧める。(生活情報部 大浦哲)

低血圧や慢性的な疲れやすさの改善のために、日常生活でどんなことに注意すればいいのか。低血圧を研究している平野医院(東京)の平野誠一郎院長は、適度な運動だという。ポイントは「足」だ。「ドライバーや事務職など、長時間座って仕事をする人たちに、低血圧が多い」と平野医師。足の筋力が弱くなると、足から心臓に血液を戻す力が不足するためだ。

### 低血圧とむきあう ②

乾布摩擦も良い。平野院長

## 下半身鍛え血行促進

たい。第二の心臓とさえ言われる足の筋肉を使うことで血液の循環が良くなり、筋力がアップすれば血圧を上げることもできるという。

### 日常生活の主な注意点



- #### 運動
- ウオーキングや水中歩行で足を鍛える
  - 乾布摩擦をする

- #### 生活全般
- ストレス・疲労をためない
  - 暑い日は、涼しくて風通しの良い場所に

- #### 食事
- 朝食を必ずとる
  - 塩分を多めにとる
  - チeddarチーズを食べる
  - 体を冷やす食事は避ける。お酒などは温かい方がよい

平野院長らの助言をもとに作成

は「体の最大の組織は皮膚。それをこすって刺激すること

で血管が収縮し、血行が良くなる。毎日10分間ほど、全身をくまなくこすること」とアドバイスする。「低血圧の人には運動嫌いが多く、朝起きるのも苦手だが、本人の努力で、これらはある程度改善できます」。食事面について、大阪医科大学の田中英高准教授は「低血圧の人は症状の多さから健康に自信のない人が多く、塩分を控えがちだが、やや多めの塩分が必要だ」という。みそ汁や梅干しを付けたたり、ラーメンやそばなら汁を飲み干したりする。血圧を上げる効果があると言われるチeddarチーズも、毎日ひとかけらでも食べると良いという。ただし低血圧から高血圧に転じる人もいるので、塩分を取り過ぎないよう医師のアドバイスを受けて実施するのが望ましい。



低血圧の人は、急に立った  
り、食後すぐに動き回ったり  
することは避けたい。

60歳前後と10代の思春期に  
多いと言われるのが、寝た状  
態から立った時に血圧が下が  
る「起立性低血圧」だ。自律  
神経の反射がうまく働かない  
場合に起きる。

すぐに血圧が下がってクラ  
クラする人もいれば、じわ  
じわ下がって10分ほどたっ  
てから倒れてしまう人もい  
る。普段は高血圧でも起立

子供が朝なかなか起きられ  
ない場合、学校嫌いが原因だ  
と考へがちだ。しかし、大阪医  
科大准教授の田中英高さんに  
よると、「起立性調節障害」(O  
D)という病気がかかわって  
いるケースも少なくない。

自律神経機能が悪いため起  
立時に全身に血液が流れづら  
くなり、立ちくらみや、思考  
力・判断力の低下、いらいら  
がひどくなるという。この機  
能障害は血圧が上がらない朝  
や午前中に著しい。前回、紹

## 急がずつかまり立ち

性低血圧を起こす人がいると  
いう。寝た状態、立った状態  
の両方で血圧を測らないと  
「起立性」かどうかの診断は  
つかない。

浜松医科大学付属病院の永田  
勝太郎医師は「特にお年寄り  
の場合は、立った直後に一  
気に血圧が下がりがやすい。  
就寝時にトイレに立つ際や  
起床時は特に注意が必要だ」  
と話す。そんな時は必ず1回  
座り込んでひと呼吸置いてか  
ら、ゆっくりとつかまり立ち

### 低血圧とむきあう ③

### 低血圧とむきあう ④

## 不登校招く機能障害

介した「起立性低血圧」の場  
合もあるし、ストレスが原因  
の場合もある。

ODは小学校高学年から多  
くなり、中学校で一気に増え  
る。中・高校生男子の約15%、  
同女子の25%と、けっして珍  
しくはないという。重症例で  
は朝、学校に行くのがつら  
くなる子供もいるという。  
日本小児心身医学会の小児  
起立性調節障害診断・治療ガ  
イドラインなどによると、早  
寝早起きで生活のリズムを正

すること。急に立ち上がって  
歩き出した瞬間にクラッとき

#### 低血圧の高齢者の注意点

- ☑就寝中にトイレに行く場合などは、頭を急に上げず、ゆっくり立つ
- ☑散歩などで足腰を鍛える
- ☑検診を受けるなどして定期的に血圧をチェックする



※永田医師の助言などをもとに作成

て、布団に足を取られて転倒  
するケースがある。外を歩  
くような場合は、つえを使っ  
た方がよい。  
「食後低血圧」ということ  
もある。食事を取ると血液は

し、日中はなるべくも体を横  
たえないことが必要。また、

体を動かさないテレビゲーム  
やパソコン、テレビ視聴は1  
時間以内にとどめた方がよい  
という。暑い場所に長時間立  
たないよう注意も必要だ。  
低血圧が原因のケースで

#### 子供の起立性調節障害への対処法

- 寝起きが悪くても怒らず、何回か声をかけてカーテンを開ける
- 塩分や水分を十分にとる



- 暑いところで長時間立たない
- 急に立ち上がらない

田中英高教授の助言をもとに作成

消化器系に多く回り、心臓に  
戻ってくる血液が少なくな  
る。そのため一時的な脳貧血  
状態に陥って食後にボーっと  
してしまうこともある。満腹  
で急に立ち上がって失神した  
例もあるという。

平野医院(東京)の平野誠  
一郎院長は「食べてすぐ寝る  
と牛になるよ、と戒めるが、  
すぐに横になりたいと体が欲  
したら、低血圧なら、むしろ  
横になった方がよい」という。  
全身の血流が良くなるから  
だ。  
食後のお茶やコーヒーなど  
カフェインは、消化・吸収を  
助けるという。

は、塩分を多め(1日10〜12g  
程度)にとり、水も最低1.5  
リットル程度飲むようにするとよい  
という。予防には、ふくらはぎ  
の上部まで覆う圧迫ソックス  
や、内臓に血液がたまるのを  
防ぐために腹部に巻く加圧式  
バンドなどの装具もある。  
田中さんは「不登校の子供  
の約4割がODを伴っている  
とも言われる。周りの大人は、  
原因を探る際にODの症状が  
ないかもチェックする必要が  
ある」と話し、医師の診断を  
受けることも考えるべきだと  
アドバイスする。  
(生活情報部・大浦哲)  
(次は「水と健康」です)