



低血圧について

(公財) 鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目9 4 番 4 Tel 0857-23-4841

血圧の異常というと高血圧を思い浮かべる方が多いかと思いますが、今回は低血圧について紹介します。

低血圧とは

厚生労働省が定める低血圧の基準は、最高血圧が90mmHg以下である状態です。しかし実際には最高血圧100mmHg以下とすべきという考え方も多くあり、一概には言えないようです。

低血圧は明確な自覚症状がなく、生活に支障が出るような強い症状でなければ特別な治療はしないというのが一般的です。

低血圧の原因

低血圧を起こす原因は、全身を巡っている血液量の減少や、心臓から送り出す血液量の低下、末梢血管の抵抗や血液の粘り気が減少することが考えられています。

原因疾患の有無から見た低血圧の分類は以下の通りです。

本態性低血圧	原因となる疾患はない。
症候性低血圧	原因となる疾患あり。 例)心疾患、出血、脱水 内分泌疾患、神経疾患、 代謝性疾患、感染、薬物性など
起立性低血圧	座位から立ち上がった時などに 血圧が下がる。

症状の出現の早さからみた分類もあります。

急性低血圧 ※重症であることが多くほとんどの場合 救急処置が必要	急激に血圧が低下する。 例) ・出血や脱水などの循環血液量の減少や、 重症感染症に伴う敗血症ショック。 ・心不全などの心機能低下や重症不整脈 ・過剰な降圧剤の使用や睡眠薬、麻酔薬による 薬物中毒
慢性低血圧	血圧低下はゆっくり出現し持続する。



今回は生活の中で一番おこりやすい起立性低血圧について紹介します。

起立性低血圧

寝た状態から立ち上がった時に血圧低下(一般的には立ち上がりから3分以内に最高血圧で20mmHg、最低血圧で10mmHg以上の低下)がみられる状態をいいます。

症状

寝た状態や座った状態から急に立ち上がった時に血圧が下がることでふらつきやめまい、疲れやすさ、動悸、視野のかすみ、眼前暗黒感、時には失神などを伴います。

発生機序

立つと全身の循環血液量のうち500~800mlは腹部や下肢に移行します。すると、心臓に戻る静脈還流量が減少します。そのため、心臓から送り出す血液量は減少し、大動脈や頸動脈洞に存在する血圧をコントロールする器官の刺激も低下します。そして脳内へ循環する血液量も減少し、低血圧が起こります。

<裏面もご覧ください>

起立性低血圧の種類

症候性起立性低血圧	病気や薬によって起立性低血圧が起こされているといった原因がはっきりわかっているもの。 症状を引き起こしやすい病気はパーキンソン症候群、大動脈弁狭窄症、僧房弁狭窄症、アジソン病等
本態性起立性低血圧	原因となる病気はないが起立性低血圧を起こすこと。
食後低血圧	食後に限ってめまいや立ちくらみを起こす。

※食後低血圧: 食べ物を消化・吸収するために、血液が胃や腸に集まり、通常は自律神経の働きにより、血液循環量を補うために血液や心拍数が上がりますが、自律神経がうまく働かない場合に、脳など他の部分へ回る血液量が減ることにより起こります。特に、子供や高齢者になる人が多く、糖尿病やパーキンソン病などの神経障害がある場合はリスクが高くなります。

起立性低血圧の対処方法

ちょっとした心がけで症状の発生を防ぐことができます！

- ①朝起きるとき、
→すぐに起き上がらず、ストレッチ等で血液の巡りをよくしてから起きる。
- ②椅子から立ち上がる時
→3秒くらい数えながらゆっくり立ち上がる。
- ③弾性ストッキングや靴下をはく
→血管の収縮を促進するストッキングや靴下を履くと血行がよくなる。



☆高齢者の方は杖を使用したり、いったん何かにつかまってから立ち上がるようにしましょう。

低血圧の予防方法

①規則正しい生活を心がける。

・睡眠不足などの不規則な生活は、血圧を調整する自律神経の働きを乱してしまいます。十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送ることで自律神経を整えましょう。

そして、エネルギーを作り出すための食生活も重要です。偏食は避けて、バランスの良い食生活を心がけましょう。筋肉を作るためのたんぱく質やミネラルも積極的に摂取しましょう。

②運動量を増やす。

・本態性低血圧の場合、筋肉が少ないことや、立ったままの姿勢に慣れていないことが原因となる場合があります。筋肉には、血流をスムーズにするポンプ機能が備わっているため筋肉量が少ない場合は低血圧になりやすいと言えます。筋肉量を増やすためにはウォーキングやスイミングなどの有酸素運動が効果的と言われています。



③ストレスを溜めない。

・ストレスを溜めることで自律神経が乱れてしまい、血液の循環を悪化させると言われています。日ごろからストレスを溜めないように自分なりのリフレッシュ方法を身につけていましょう。



血圧の異常といえば高血圧がよく知られていますが、今回は低血圧を紹介しました。生活の中で急に起こってしまう低血圧もあります。対処方法や予防方法も紹介したので実践してみてください！