

保健だより

10月

発行年月日
2016年10月
Vol.11

発行：山口県立大学
健康サポートセンター

生活改善で症状軽減！ 低血圧、あなたのタイプは？



本態性低血圧

- 多くは体質によるもので、特に何か病気があるわけではないが、低血圧が起きている
- 最大血圧が100より低い



起立性低血圧

- ベッドから起き上がったたり、イスから立ち上がったときにふらつく
- 最大血圧が20以上急に下がる



二次性低血圧

- 他の病気や薬の作用で低血圧になる
- 心臓や甲状腺の病気などで起きやすい

「朝、なかなか目が覚めない」「すぐ疲れて横になりたくなる」「立ち仕事をしているとき、めまい、立ちくらみがする」。病気があっても、病気が続かないのに、そんな症状が続くのは低血圧かもしれない。

病院では、最高血圧（収縮期血圧）が100より低いことを目安として診断する場合が多い。

低血圧が原因の体の不調は、朝起きられない、立ちくらみがするといった典型的な症状以外にもある。例えば頭痛や肩こり、耳鳴り、不眠、胃もたれ、動悸などだ。

国内のある調査研究では、39歳以下の女性の2割に低血圧がみられた。女性に多い理由は、女性ホルモンに末梢血管を拡張する働きがあるためだ。

少しずつ生活改善をする、症状は軽減できる。

低血圧だと感じたら、転倒に注意

慢性的に血圧が低い状態の本態性低血圧では、頭痛や耳鳴り、全身倦怠感などの症状を訴える人が多い。起立性低血圧や食後低血圧が重なることもある。

いつ、どのような行動をしたときに血圧が下がるのを見極め、対処法を探そう。

保健室で血圧を測ってみましょう！



低血圧の人は食欲不振から栄養不足になりがちだ。血圧を上げると期待できる食べ物として「チアシード」という物質が豊富。食後に低血圧になる人は、食事のときにコーヒーや緑茶などのカフェインを含むものを飲むのが効果的。カフェインには血管を広げて血圧を下げるアデノシンを抑える働きがある。

低血圧で危険なのが失神発作を起こす場合。めまいや立ちくらみを感じたら、安全な場所で太ももを抱え込み、頭を下げ、顔を上げ、目を閉じ、しばらく待つ。頭を上げると、血液が戻るのを待てば、転倒は避けられる。

低血圧の症状を改善する工夫

早寝早起きの習慣を
起床したら日光を浴びる。

起床後200mlの冷水を
交感神経の働きを高める。

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。

運動を習慣化する
ウォーキングなど自分に合うもの。

弾性ストッキングをはく
調理などの立ち作業に。

3食しっかり食べる
栄養不足、塩分不足に注意。

食事のときにコーヒーやお茶を飲む
食後に血管が広がるのを抑える。

11月のお知らせ

第5回学校医健康相談を開催します
11月17日(木)13:30~
申込み・お問い合わせは保健室まで