

まにばるまにさん

〈80〉

“おなご先生”の独り言の診察室

しえんしえ

りびえするの読者の皆さん、まめにしておられますか。お子さんは元気に学校に登校しとられませんか。今年の夏は後半から暑い日が続き、「夏バテ気味だわ」という方も多いのでは。そこで注意したいのがクラクララララとくる「立ちくらみ」。今回は日常生活で気を付けないけんことなどお話ししましょう。

立ちくらみは起立性低血圧といい、急に立ち上がったときなどに起こります。立つという動作をしたとき何らかの原因で血圧が低下し、脳への血流量が減少して脳虚血となるからです。このような症状は低血圧の人だけでなく、高血圧の人にも

生じます。脳虚血がひどくなれば一過性脳虚血発作、もつとひどくなれば脳梗塞になります。

立ちくらみがあった場合、我慢して立ち続けていると心筋も虚血になってきて動悸が起こり、胃も虚血になれば吐き気、胃部不快感となって症状に表れます。

立ちくらみは起立性低血圧、心拍数、体温の調節などに深く関係しています。体を守る上で重要な働きをしています。脳の血流を守ることがその一つ。立っていると血液は重力の影響で脚の方にたまってしまいます。する

と脳が血液不足になり、立ちくらみを起こします。健康な人は自律神経が働き、下半身に流れた血液もちゃんと心臓に送り返されます。しかし、自律神経の働きが弱いと、これが十分にできなくなるのです。

ほかにほとんどときに起こりやすいのでしょうか。①起床時(寝ている状態から急に体位を変える

と生じます)。②食後(食べ物を消化するために胃に血液が集まっているため。食後は一般的に血圧も低下します)。③入浴後(末梢血管が広がることにより、脳に

「クラクラララ」とくる「立ちくらみ」に気を付けて“の巻”



ます)。では、それらを防ぐにはどうしたらよいのでしょうか。①朝の起床時は時間に余裕を持ちゆつくりと行動しましょう。②食後は30分程度休憩しましょう。③入浴は熱い湯を避けます。半身浴をおすすめします。④運動後は必ず整理体操をし、徐々に運動をやるようにしましょう。⑤水分をしつかり摂取しましょう。特に炎天下では15分間隔で150ml くらいを摂取するように勧められている国もあります。⑥排尿は我慢せず適宜するように。できれば様式トイレにし、ゆつくり立ち上がるようにしましょう。⑦よく食べ、よく睡眠

を取り、軽い運動をしたりして上手にストレスを発散させましょう。治療は薬物はほとんど使いません。規律正しい日常生活を送り、前記の事柄に注意することが大切です。また、いったん立ちくらみが起きてしまったら、頭へ血液が流れやすくなるためにその場でしゃがむ、あおむけになる、頭を心臓の高さと同じにすることが大切です。水分を補給したり、弾性ストッキングをはいて脚を締めたり、食後の低血圧を防止するために食事の後にカフェイン入りの飲み物を取ったり、高血圧でない方は夏場は塩分を少し多めに摂取します。また気温の差が室内と室外で5度以上あると外に出たときに急激に血管が拡張して危険です。室温の設定も考えましょう。

血液が戻りにくくなりま(す)。④運動後(運動中は脚の筋肉に大量に血液が必要とされます。だから急に運動をやめると、血液がうまく循環しなくなりま(す)。⑤脱水状態のときや、飲酒後(血液が粘って頭へ戻りにくくなります)。⑥排尿後(高齢者では失神をする場合があります)。⑦ストレス時(血圧調節がうまく働かなくなりま(す))。⑧よく食べ、よく睡眠

(いんべ杉谷内科小児科 松江市東忌部町)