

## [低血圧症]

メタボがらみで高血圧がクローズアップされがちですが、低血圧で悩んでいるという人も少なくありません。

イラスト/さのまきこ 取材/橋内美佳 編集協力/森田侑季慧

教えてくれたのは

### 藤田之彦先生

日本大学医学部講師。日本大学付属板橋病院小児科教育医長。低血圧の中でも、起立性低血圧症を重点的に治療。「12歳くらいから、症状が顕著に現われます」。



「朝、起きられないのは低血圧のせいだとあきらめています」

### 原因不明の体の不調は低血圧のせいかも

「血圧はストレスや緊張、調子の悪さなど、ちょっとした状況の変化で、ある程度、数値は変動します」と藤田之彦先生。けれど、常に最高血圧が正常値（一般的には100～130mmHg以下、つまり100mmHg以下の場合を「低血圧症」といいます。

低血圧症は原因によって大きく3つに分けられます。まずは本態性低血圧症で、「検査してもほとんどの場合、原因不明とされてしまいます。実際、その本当の原因はわからないのです」。そしてほかの病気による二次性の低血圧症、さらには、横になつたり座つていたりときの血圧は正常なのに、急に立ち上がったりとすると血圧が下がる起立性低血圧症に分けられます。

「なかでも問題になるのが起立性低血圧症です。特に思春期の女の子に多く見られますが、検査しても原因がわからないままにされ、単なる怠け者などととらえられがちだからです。けれど母親も小さいころ起立性低血圧症で、朝礼などで倒れたり気分が悪くなったことがあるというケースがほとんど。大人になると、症状が軽くなるので忘れていかもしませんが、自分の小さかったころを思い返してみてください」

いずれの低血圧の場合でも自覚症状としてあげられるのが、朝起きられない、立ちくらみがする、疲れやすい、けん怠感がある、肩凝りや頭痛のほか、めまいや耳鳴り、

食欲不振（夜を除く）、動悸など、さまざまですが、「いわゆる自律神経失調症や更年期障害と同じようなものです」。

### 日常生活の改善が大きなカギに

そもそも、なぜ低血圧になつてしまうのでしょうか。「全身に循環している血液の量や心臓から送り出す血液量が減る、末梢血管の抵抗が弱まる、血液の粘りけが減少するなどして、血液の循環がスムーズでなくなるためです」。

このほか、ぜんそくや糖尿病などといった病気が隠れていることもあります。「症状がつかない場合は、内科や、子どもの場合は小児科などで検査してもらうことをおすすめします」。

治療は、血圧を上げるための薬の処方を中心です。「メトリジンやリズムミックなどの昇圧薬のほか、漢方薬もかなり効果的で、当帰芍薬散や小建中湯などを処方します」。けれど、最も大切なのは日常生活の改善。「いくら薬をのんでも、日常生活を変えないと効果は見られません」。低血圧改善の方法を下で紹介していますが、低血圧サイト（<http://www.inphs.gr.jp/index.html>）や、起立性調節障害サイト（<http://www.inphs.od.com>）などにも詳しく載っています。「急激に暑くなるこれからの季節、低血圧がひどくなり、体の調子が悪くなる人が増えるという報告もあります。困っている人は日常生活を見直してください」。

### ●低血圧改善のための6カ条

1 夜更かし&朝寝坊をやめ、よく眠る

血液循環をよくするには、睡眠が大切です。でも大人だけが楽しそうに起きていては子どもも眠れません。家族でリズムをつくるのがポイント。

2 良質のたんぱく質・ビタミン類をバランスよく

あたりまえのことですが、きちんとした食生活も血液循環をよくするには必要です。バランスのよい食事を心がけ、極端なダイエットは禁物。



3 水分をしっかりとる

水分が不足すると、血液量までもが不足してしまいます。特にこれからはよく汗をかく季節。いつも以上に水分補給を。

4 塩分も適量とする

高血圧の場合は塩分控えめですが、低血圧の場合は逆。塩分はそれなりに摂取してください。低血圧の人は薄味の傾向が強いようです。

5 風呂上がりに

ひざから下に水をかける  
そのほか、風呂上がりに冷たいタオルで体をふくのも、血の巡りをよくするには効果的。暑い日などは気持ちいいものです。



6 涼しくなつてからの散歩や、水中ウォーキングをする

低血圧の人の体の調子があがるのは、暑過ぎるから。少し涼しくなつてから散歩などの適度な運動を。筋肉が鍛えられると血液循環もよくなります。