

元気のひみつ

低血圧

朝起きたとき、立ちくらみする(1)はありませんか。子ども(2)は、夏から秋にかけて(3)のぼんやりとしたのを覚えています。一時的に血圧が低くなって起きるとみられますが、夏場や季節の変わり目に自立(4)しやすくなります。

低血圧は、「高い方の血圧(収縮期血圧)が100(単位は、水銀柱)以下」が目安とされる。子どもでは、起床時に立ち上がった際などに血圧が下がってめまいや立ちくらみが起きることがある。

「起立性調節障害(OD)」と呼ばれる、自律神経がうまく働かなくなって、立ち上がったときに下半身の方に片寄った血液が、全身、とくに脳にスムーズに流れないようになることが原因になる。

日本学校保健医学会の調査報告(08年度)では、中学生では女子の24%、男子の17%にこうした症状がみられると判定された。高校生になると女子は29%、男子18%。かなりの割合になる。

「こうした子どもたちは、朝なかなか起きることができません。起きても立ちくらみがする場合があります」と、大阪医大の田中英高・准教授(小児科)。

倦怠感が抜けず、起きてしばらくすると頭痛がすることもある。昼過ぎからはたい

プラスα

低血圧に悩む人のために大阪医大の田中准教授が監修しているウェブサイトがある。「低血圧サポートグループ」(http://www.inphs.gr.jp/)で、診断、治療方法の解説のほか、日常生活の注意点、さらにはバランスのとれた献立も紹介。悩み相談にも応じている。起立性調節障害の症状もイラスト付きで分かりやすく説明している。昨年には起立性調節障害サポートグループのサイトも追加開設された。

季節の変わり目に注意

起立性調節障害の症状



- 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
- 立っていると気持ちが悪くなる、ひどくなると倒れる
- 入浴時あるいは嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる
- 少し動くと動悸あるいは息切れがする
- 朝なかなか起きられずしばらく調子が悪い



- 顔色が青白い
- 食欲不振
- 腹痛をときどき訴える
- 倦怠あるいは疲れやすい
- 頭痛
- 乗り物に酔いやすい

て元気になり、今度は夜なかなか寝付けられない。「夜更かしするから朝起きられないんだ」と周囲は思い、「なまけてる」としかるから、傷つく子どもも少なくない。

田中さんは「きちんと対応しないと子どもは悩みを抱え込んでしまい、不登校につながるかねない。少しでも疑わしい症状があれば、小児科医に相談した方が良いでしょう」とアドバイスする。

日本小児心身医学会の小児起立性調節障害診断・治療ガイドラインによると、日常生活での注意点は、早寝早起きで生活のリズムを整え、昼間はなるべく横にならずに活動することだ。

テレビやパソコンなどは1時間以内にとどめるほか、暑い場所に長時間いるのを避けるのが重要だ。水分は食事以外に1日1.5〜2リットルを目安にとり、一般に塩分不足になりがちな低血圧の人は、少し余分に取るよう心がけることも重要だとしている。

大人の場合は自律神経に異常がある糖尿

病やお年寄りによくみられる。ゆっくり立ち上がる習慣を身につけた方が安全だ。

■ □ ■

高血圧の人、時と場合によって急に血圧が下がることがある。

「秋から冬にかけて注意すべきなのはお風呂です」と、東京都老人医療センターの桑島副院長は話す。寒い脱衣所で服を脱ぐと血管が収縮して血圧が上がる。お湯につかりすぎると血管が広がって血圧が下がり貧血状態になっておぼれる心配がある。

桑島さんは「風呂場での血圧の上がり下がりには、シャワーの水温も注意する。浴室全体を暖めると良いという。

食後、胃の活動が活発なときは血液も胃に集まっていて貧血を起こしやすい。入浴は空腹時の方がリスクは少ない。排尿の際も腹部の圧迫がなくなるので血管が広がって貧血を起こすこともある。(服部尚)