



## ◆起立性低血圧症の症状や原因

### ●起立性低血圧症とはどんな病気か

起立性低血圧症は体位変換時、とくに臥位(が)い(寝た状態)や座位から急に立ち上がった時に血圧が下がり、ふらつきやめまい、易疲労感(疲れやすい)、動悸(どうき)、視野のかすみ、眼前暗黒感、時には失神などを伴う病気です。

### ●起立性低血圧症の原因は何か

立位になると全身の循環血液量のうち、5000〜8000mlは腹部や下肢に移行します。そうすると心臓にもどる静脈還流量が減少します。そのため、心拍出量(心臓から送り出す血液量)は減少し、大動脈や頸(けい)動脈洞に存在する圧受容体(血圧をコントロールする器官)の刺激も低下します。正常なら、これが誘引となって交感神経を中心とする調節反射がはたらいて、心拍数の増加や心臓の収縮能、末梢血管の抵抗が高められ、立位になっても血圧が維持されます。しかし、このような血圧コントロールの過程のなかで、何らかの原因で調節反射が正常にはたらかないと、血圧は起立時に下がったまま臥位の状態にもどらず、起立性低血圧となります。

### ●起立性低血圧症の症状の現れ方

めまいやふらつきなど起立時の症状は午前中に出現しやすい、とくに食後や運動後に増悪することがあります。高齢者ではとくに食後に一過性の意識消失発作を認めることがあります。その原因として、食後に血液が内臓にたまること、全身の血管抵抗を減少させているとされています。

### ●治療と診断

診断には起立時に血圧測定を行うことが必要です。起立試験の結果、臥位(寝た状態)や座位時の血圧と比較して、起立後3分以内で収縮期血圧 $20\text{mmHg}$ 、拡張期血圧 $10\text{mmHg}$ 以上の低下を認めた場合を陽性として、起立性低血圧症と診断されます。

その際、起立時にめまい、ふらつき、眼前暗黒感、失神などの症状が生じた場合、起立性低血圧症に伴う症状と判明します。

### ●一般療法

**食事療法**  
水分・塩分を十分とり、高たんぱく、高ミネラルのものをとる。

### 運動療法

水泳、毎日の歩行による全身運動と足の筋肉鍛錬、マッサージによる皮膚の血液循環の改善

### 物理療法

タイツや弾性ストッキングによる下肢の血流貯留の防止

### 行動の注意

急激な体位変換は避け寝た状態から座位、立位へ、また座位から立位への変換する時はゆっくり動くようにする。

## 起立性低血圧症に気づいたらどうする

起立時のみに症状が出現する場合、専門医(内科)を受診し、起立試験により起立性低血圧症の精査を行ってもらう必要があります。起立性低血圧症の診断がついた場合は、原因疾患の精査やそれに伴う治療が行われます。



【回答】穴埋め漢字・①正 ②人 ③風 ④雨 ⑤客 クロスワード・ブドウガリ

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーションとやま南/富山南鍼灸院  
富山市掛尾町249 スペースイン掛尾3F

TEL076-481-6239

FAX076-481-6246

## 第 148 回 脳のトレーニング

### ■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、  
4つの熟語を完成させます。  
※矢印の方向で作ってください。

①

修  
↓  
改 → □ → 常  
↓  
直

④

大  
↓  
春 → □ → 水  
↓  
量

②

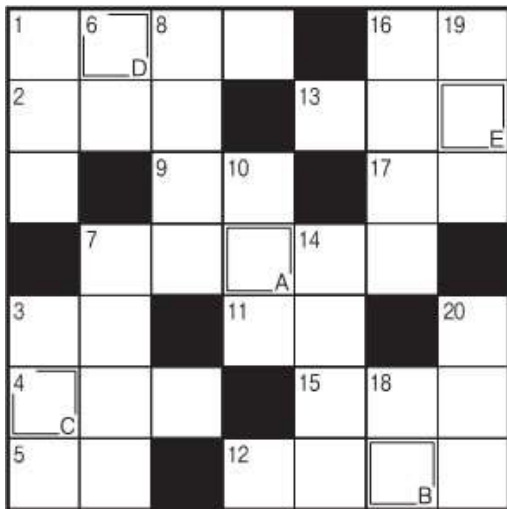
芸  
↓  
職 → □ → 間  
↓  
口

③

和  
↓  
台 → □ → 力  
↓  
速

⑤

観  
↓  
旅 → □ → 車  
↓  
席



### ★ヨコのカギ

1. 陰暦9月の異称。
2. 船が停泊するときを下ろします。
3. 青く晴れ渡るもの。
4. 口に水を含んでガラガラガラ。
5. 出会った瞬間に落ちることも。
7. リスが餌を詰め込むところ。
9. 漢字で書くと雑魚。取るに足りないもの  
のこと。
11. 量より重視されることもあります。
12. 角度を測るときに使います。
13. 一番近い所。～の駅まで徒歩3分だ。
15. 目で見える範囲のこと。
16. ～外れの花が咲いた。
17. ～を天に任せて勝負した。

### ■クロスワードパズル

#### ★タテのカギ

1. エジプトを流れる大河。
3. 品物をしまっておく建物。
6. ピカソ、ゴッホ、ルノワールといえば。
7. 山伏が吹き鳴らす物。
8. えびす様が持っている道具。
10. 手の指を握り込んで作ります。
14. 立ち上がって膝の～運動をした。
16. 水を入れて植物への水やりに使います。
18. 面取りをして落とす物。
19. 首の長い動物。
20. 芋がらともいう食材。



A      B      C      D      E

□   □   □   □   □