

## <低血圧>

高血圧とちがい、なかなかまわりに理解されにくい低血圧。

(特別な原因がなく血圧だけが低いケース本態性低血圧のお話です)

めまい、肩こり、頭痛、だるさ、寝起きの悪さ、食欲不振など

さまざまな自覚症状が現れ日常生活に支障をきたします。

立ち上がったときにだけめまいを感じる場合は起立性低血圧

とよばれています(姿勢を変えたとき最大血圧が20以上さがる)

(低血圧の診断基準) とくに決まっていませんが、

だいたい血圧が100/60mmHg以下とされています。

血圧が低ければ症状が強くなるということはなく、

自覚症状がなければ問題ないことが多いです。

\*心筋梗塞、肝硬変、糖尿病、白血病など他の疾患が原因で

低血圧をおこす場合は二次性低血圧とよばれています。

(治療) 規則正しい生活をこころがけること

- ・水分をこまめにとる
- ・塩分を控えすぎない(チーズ、ひもの、梅干などをとる)
- ・コーヒー、紅茶などに入っているカフェインは血圧を上げる作用があります。
- ・就寝時間を決めて、睡眠をしっかりとする。
- ・ストレッチや散歩などのゆっくりした有酸素運動を行う。
- ・立ちくらみのある方は起き上がる時に手すりなどを持ちゆっくりと時間をかけて(30秒ほど)すわり、それから立ち上がる。
- ・それでも改善が見られない場合は

血圧を上げる薬、自律神経をコントロールする薬

精神安定剤、漢方薬などが処方されます。