

健康 ぶらざ

めまいがしたらご注意を —高齢者の低血圧—

指導：杏林大学名誉教授

石川 恭三

企画：
日本医師会

No. 250

高齢者の3人に1人に認められるといわれている一過性の低血圧には、起立性低血圧と食事性低血圧があります。

立ち上がったときにクラッ

起立性低血圧は立ち上がったときに、クラッとしてめまいがするものです。年をとることによって血圧の調節機能が低下して血管がうまく収縮しないことや、心臓の働きが弱って心臓から送られる血液の量が少なくなることがその原因と考えられています。

そのほか、降圧薬が原因になっていることもありますから、急に立ち上がらないように日頃から注意しましょう。



食事の後にめまい

食事性低血圧は食後30分から1時間前後に血圧が下がることが特徴で、顔から血の気が引いて冷や汗をかいたり、ひどいときにはめまいを起こし失神することもあります。食後は食べた物を消化・吸収するため、血液が胃や腸などに集まり、脳への血流が減少するからです。

健康な人は食後に適切に自律神経が働き、血圧や心拍数を上げて、血液の循環を調節しています。この機能がうまく働かない人は血圧が低下し、食事性低血圧が生じます。対策としては、一度に多く食べないことや食後に安静を守ることが大切です。

「年のせい」だけではないかも…

高齢者に見られる一過性低血圧には、動脈硬化、糖尿病、自律神経調節障害など、多くの病気が関係している可能性もあります。急に立ち上がったときや食後に気分が悪くなったり、めまいがしたときには、年のせいにしないうちに医師と相談してください。