

会 師 会 市 牧 小 苦

師 醫

夫 和 輪 花

# 低 血 圧

本日は、低血圧の話をした  
と思います。低血圧には三種類  
に大きく分けられます。一つめ  
は本態性低血圧といわれるもの  
で、もともと体質的には血圧が  
低くその原因がはっきりしませ  
ん。二つめは二次性（症候性）  
低血圧といわれるもので、これ  
は何かの病気によって低血圧に  
なるもので、その原因を治すこ  
とが先決となります。三つめは

## プールの中を歩くことも良い

起立性低血圧です。横になって  
いるときは血圧が正常のことが  
多いのですが、急に立ち上がっ  
たりすると急激に血圧が低くな  
るタイプの三つがあります。

低血圧は最大血圧が100mmHg  
以下で、立ちくらみ、  
朝起きがづらい、午前中調子が  
出ない、疲れやすい、体がだる  
い、食欲不振、胃部不快感、動  
悸（どつき）、息切れなど多彩な

症状があります。一般的に神経  
質、きゃしゃでやせ型、精神的  
緊張感が強く、ストレスに反応  
しやすい人に多いといわれてい  
ます。学童期にみられる起立性  
調節障害も低血圧の一つのタイ  
プで、学校へ行くこととするど  
まい、頭痛がして遅刻や欠刻す  
ることが多く、午後になると治  
ってしまいます。また、立ちくら  
みや少し動くだけで動悸、息切

れが起ることが多い。

低血圧を克服するために、ま  
ず自分の病気や体質に対する認  
識をもつことが大切です。毎日  
の生活を充実するために、規則  
正しい生活と適度な運動が大切  
で、つらくても少し早く起きて  
ふろに入る。そのとき、皮膚を  
マッサージすることも必要で  
す。バランスの良い食生活をし、  
食の細い人は一日四―五食でも

よく、水分を十分補給するよう  
に心がけます。また、低血圧の  
人はプールの中を歩くこともい  
いことです。低血圧の人は下半  
身に血液がたまりやすいので、  
水中を歩くと水圧で下半身が鍛  
えられ、血管が強くなり、心臓  
に血液がもどりやすくなるの  
で、毎日やれば徐々に症状は改  
善されます。

最後に薬による治療ですが、  
最近になって良い薬が出ていま  
す。日常生活に差し支えるよう  
であれば、体質だとかきくらめず、  
専門医に相談されるといいでし  
ょう。

