

立ちくらみとは・・・

NO、94



「立ちくらみ」とは

低い姿勢から急に立ち上がったときなどに起こり目の前が白くなり、気を失いそうになるめまいの症状をいいます。「起立性低血圧」とも呼ばれます。

（お風呂で長湯をした後など、急に立ち上がった時に感じた経験があるかと思

起立性低血圧

（立ちくら



最高血圧（収縮期血圧）が100mmHg以上あっても、起立時に20mmHg以上低下することをいいます。（20～30歳代の女性に多く見られますが、最近は高齢者など、年齢とともに増加の傾向にあります）

健康な人では交感神経が緊張して動脈を収縮させ、臓器への血液配分を調節しています。立ちくらみは、起立時に一時的にこの調節が障害さ



症状の強い人は失神や起立不能、失禁などを起こすことがありますので注意しましょう。



■ 起立性低血圧と低血圧の違い

<起立性低血圧>（立ちくらみを強く感じたとき）

立ち上がったときに上の血圧が **20mmHg以上さがった時**を言います。

<低血圧>

血圧の**上が 100mmHg、下が60mmHg以下**

を低血圧と言います。

低血圧の人でも自覚症状がなく、日常生活に支障がないひともいます。又、一部の低血圧の人には立ちくらみ、めまい、朝起



■ 脳貧血と貧血の違い

<脳貧血（血圧の変化）>

立ち上がった時にめまい、ふらつきを感じるものを言



<貧血（赤血球の変化）>

血液中の**赤血球**が減少したり、赤血球異常

があったりして起こるもの



立ちくらみは一過性のものが多く、脳内の酸素不足を解消してあげましょう！

●立ちくらみの予防



早寝早起き、規則正しい生活。

十分な睡眠を！
ストレスを貯めない。

（自律神経の働きを整えます）

トイレは洋式が好ましい。

力まない。

ゆっくり立ち上がりましょ



早歩きや足の運動で、しっかり血流を保つようにしましょ

う。
太ももなどを締め付ける靴下をはいて、下半身に血流を貯め

立ちくらみが起きそうになったら、姿勢を低くし

