

い つ ま で も 元 気 で 暮 ら す た め に

# ラクっちゃん通信

2017  
夏

第10号

特集

夏バテ？だけじゃない

食後の低血圧に

ご用心!!

- 夏を元気に乗り切る食事
- 絵を描いて脳をリフレッシュ



夏バテ？ だけじゃない

# 食後の低血圧にご用心!!

高齢者は特に注意!

食後にめまい?



食後に席を立とうとした時、めまいを感じたり、ふらついたことはありませんか？ もしかしたら「食後低血圧」かもしれません。

普段から高血圧を気にする方は多いと思いますが、低血圧については「朝起きられないだけ」と考えていませんか。実は、日常生活で引き起こされる低血圧も高齢者にとって危険なことがあるのです。その一つが「食後低血圧」。食後に席を立とうとして、めまいを感じたり、ふらついたたり、ひどい場合は意識を失う症状のこと。食後に血圧が急激に下がることが原因で引き起こされます。その際に転倒し、骨折などの大けがをするケースもあるので、十分な注意が必要です。



## 「食後低血圧」とは 何ですか？

暑い夏は食欲がなくなり、朝食を抜いてしまうこともよくあります。その分、昼食を一気に食べてしまい、食卓を立つ時に、めまいや立ちくらみを経験した…。そんなケースをしばしば耳にします。このように満腹になって30分〜1時間ほどした後にフラフラするのが「食後低血圧」と呼ばれる症状で、特に高齢者によく見られ、夏だけでなく一年中起こりえます。また、普段は高血圧だからならないというわけでもありません。誰にでも起こりうる症状で、けがにもつながりかねませんから、原因や予防法を知っておきたいものです。

### 監修

東邦大学医療センター  
佐倉病院 神経内科

### 神原隆次 教授

旭川医科大学卒業。千葉大学医学部神経内科、同大学院にて医学博士号取得。鹿島労災病院、ロンドン大学、千葉大学医学部を経て2007年より東邦大学医療センター佐倉病院内科学神経内科へ。日本神経学会専門医、日本内科学会認定内科医ほか。

## 「食後低血圧」になる 原因は？

食後は、食べた物を消化・吸収するため、血液が胃や腸に集まります。また消化に必要な消化器官ホルモンが分泌され、栄養を体内に吸収するため、胃腸以外の末梢血管が広がりやすくなります。そうすると心臓に戻る血液の量が減って血圧が下がりますが、通常は、心拍数を速めたり血管を収縮する身体の自律神経が働くので、それほど血圧は低下しません。ところが高齢者になると自律神経の働きが弱くなり、この仕組みがうまく機能しなくなることがあります。その結果、「食後低血圧」を招いてしまうのです。



## 予防する方法は ありますか？

朝食を抜いて昼に「どか食い」するのを避けるのはもちろんですが、他にも自分でできる予防法があります。

### ① ゆっくり食べる

あわてて食べると、それだけ胃腸に血液が集まりやすくなります。よく噛んでゆっくり食べましょう。

### ② 腹八分目にして食べ過ぎない

食べ過ぎても食後低血圧を起しやすくなります。特に炭水化物やブドウ糖の摂り過ぎは血圧の低下を早く起こしやすいので、ご飯、麺類、パン類、砂糖を多めに使った食品は摂りすぎないようにしましょう。また、1回に食べる量を減らして数回にわけてもいいでしょう。

### ③ カフェイン（適量）を摂る

カフェインには血の巡りを改善する作用があるので、食後低血圧の予防になります。コーヒーや緑茶などを食後に飲むのも有効です。ただし、摂り過ぎには注意しましょう。

### ④ 食後は休息する

食後すぐ動いたりせず、食後30分、1時間は安静にしましょう。



## こんな「低血圧」 にも注意！

高齢者によく見られる低血圧は食後低血圧だけではありません。立ち上がった時に血圧が急に下がり、いわゆる脳貧血のような状態になる「起立性低血圧」にも注意が必要です。ずっと座っていて急に立ち上がった時、夜寝ていてトイレに起き上がった時、夜寝ていてトイレに起き上がった時に起こりやすいといわれています。これも自律神経の働きが弱り、下半身に集まった血液が心臓に戻りにくくなるために起こるもの。ウォーキングなどでふくらはぎを動かして血液の循環を助ける、日頃から運動を行って自律神経の働きを整えるなどの対処法がありますが、症状がひどくて気になる時は医師に相談しましょう。

日常生活ではこのほか、入浴後も低血圧による立ちくらみが起こりやすいので、体を拭く時は座って拭くなどの注意が必要です。



## 気をつけたい低血圧

### こんな時に 注意

### 食後

### 原因

胃や腸に血液が集まり、消化器官ホルモンの働きで末梢血管が広がる

### 立ち上がった時

下半身に集まった血液が心臓に戻りにくくなり、脳の血流が減少する

### 入浴後

湯から上がると血管が拡張して血圧が下がる。温度の急な変化でも血圧が上下に変動する

### 予防・対処法

- ゆっくり食べる
- 腹八分目にして食べ過ぎない
- カフェイン（適量）を摂る
- 食後は休息する
- ウォーキングなどでふくらはぎの筋肉を動かして、血液の循環を助ける
- 日頃から適度な運動を行い、自律神経の働きを整える
- ゆっくり立ち上がる
- 座って体を拭く
- 食事直後や飲酒後の入浴は避ける