



## 特集 低血圧 ～食事の後にふらつきませんか？～

高血圧は気にして治療する方はたくさんいらっしゃいますが、低血圧はあまり気にされないことが多いでしょう。もちろん特に症状がなければ気にする必要はほとんどありません。ただ低血圧と言ってもいろいろあります。原因のはっきりしない本態性低血圧、立ち上がったときに起こる起立性低血圧（いわゆるたちくらみ）、他にも入浴時低血圧や睡眠時低血圧などいろいろな状況で血圧の変化が起きることが分かっています。

### 食事性低血圧とは・・・

食事中にめまいを感じたり、食後に席を立とうとした時、ふらつきを起こしたりしたことはないでしょうか？もしあるなら、食事性低血圧の可能性があります。ひどい時は失神することもあり、高齢者では、その時に転倒して骨折したり、脳や心臓への血流も低下するので、脳梗塞や心筋梗塞の発症の一因となり得るため、特に注意が必要と言われています。

血圧の下がりやすい時間は食後30分から1時間くらいで、やや朝食時が多いと言われていますが、その時間人によってバラバラで、食事中から具合が悪くなる人もいます。その後、徐々に血圧は回復していきますので、食事性低血圧とは気づかずに過ごしている人もいらっしゃるかもしれません。どれくらいの患者数がいるのかはわかりませんが、いろんな報告では高齢者の10数%、なかでも施設に入所している人や病気を持っている高齢者では、30～50%くらいの方が持っていると言われています。

### どうして起こるの？

通常、食事をすると腸管の血流が増加し、消化管ホルモンが分泌され、そのホルモンは血管をひろげる作用を持っているため、血圧を下げる方向へ働きます。それに対して健康な人では、自律神経の働きで心臓からの血液を増やしたり、血管を縮める反応を起こし、血圧低下を防ぐ機構が働きます。しかし、その働きが弱っていると、食事による低血圧を起こしてくるのです。加齢（年をとること）や糖尿病、パーキンソン病、認知症など自律神経機能障害を起こす病気を持っている人、高血圧の治療のために降圧剤（血圧を下げる薬）を飲んでいる人などで起こることが多いとされています。ストレスや食事の内容などの影響も受ける

とされ、いろんな要因が関係しているようです。

### 治療法は？

食事性低血圧は統一された基準はありませんが、食後に血圧が20mmHg以上低下する場合を指すことが多いです。前述したように、何か原因となる病気を持っている場合は、その病気の治療が第一です。加齢に伴うものの場合、食事内容や方法などの生活指導や血管を収縮させる薬などを使用することもあります。もし思い当たる症状がある場合は、自宅に血圧計があれば食前・食後の血圧を測定してみてください。

また、次のような予防対策もありますので試されるのもいいでしょう。

#### ① 一度に沢山食べ過ぎない。

特に炭水化物を取りすぎると起きやすいと言われています。

#### ② ゆっくりと食べる。

早く食べると早く腸に血液が集まりやすくなり、低血圧が起きやすくなります。

#### ③ カフェインをとる。

コーヒーや紅茶、緑茶に含まれるカフェインが血管を収縮させる働きがあるとされています。しかし、必ず有効とは限りません。また、不眠を避けるため、夕食時の摂取は避けたほうがよいでしょう。

#### ④ 食後に休息をとる。

すぐ動こうとすると、起立性低血圧も加わって症状が出やすくなるので、できれば1時間ほど休息をとりましょう。

※食事の摂り方やカフェインの摂取は、持病をお持ちの方は主治医の先生と相談してください。また、対策をしても症状が改善されない時は、病院で相談されてください。



内科医師 波津久 愛

保持資格：  
医学博士 / 日本内科学会  
認定医 / 日本透析学会専  
門医 / 日本腎臓学会専門  
医 / 日本内科学会総合内  
科専門医

専門分野：  
一般内科 / 腎内科

所属学会：  
日本内科学会 / 日本透析  
医学会 / 日本腎臓学会

# クリスマスイベント - Christmas -



12月24日（土）、西田病院のサンタクロースが病室などを回り、クリスマスプレゼントをお渡ししました。今年のプレゼントはタオルケーキでしたが、本物さながらのため、本物のケーキと勘違いされる方もいたそうです。皆さん突然のサンタクロースの訪問に驚いておられましたが大変喜んでいただき、多くの感謝のお言葉をいただきました。皆さん、本当にありがとうございました。また、サンタクロースが患者様からいただいたお手紙を借りることができましたので、紹介させていただきます。



お手紙、大変感動しました。本当にありがとうございました。  
西田病院のサンタクロースより

## 新人職員紹介

院内助産  
菅 優子（助産師）

新しい生命の誕生を家族全員で迎え、積極的に家事・育児をする家族が増えるように祈って、見守り続けていきたいと思えます。よろしくをお願いします。

## 西田病院新築状況

名称：西田病院  
所在地：佐伯市鶴岡西町2丁目266番地  
敷地面積：約14,000㎡  
建築面積：約5,800㎡  
延床面積：約15,000㎡  
構造：地上5階 鉄筋コンクリート造  
開院予定：平成24年4月

西田病院完成予想図

現在、外観や新築部分の内部はほぼ完成し、既存の厚德病院部分の改修作業に移行しています。今年4月の開院に向け工事事も最終段階に入り、厚德病院の診察室やリハビリ室・受付等は既に新築部分の建物に移っています。新病院では、新たな診療科として眼科も加わる予定となっており、皆様方の利便性が更に高まるよう準備を進めております。2012年4月、新しく生まれ変わる西田病院にご期待ください。

多床室。ベッドは未設置ですが、広さは十分に確保されています。

シャワートイレ付個室。窓が大きく開放感ある造りとなっています。

リハビリ室。とても明るく機能訓練の設備も充実しました。

産科個室。余裕をもって過ごせるサイズのベッドを採用しました。

産科の廊下。明るく落ち着いた雰囲気デザインのデザインが特徴です。

3階ナースセンター。廊下幅も余裕を持った造りになっています。