

すこやか生活

Yamaguchi
Clinic



5. 降圧剤と低血圧

近年の医学の進歩はめざましく、降圧効果が強力な薬が目白押しです。これに伴い、高血圧なのに薬が効きすぎて低血圧の症状が出てくる場合があります。降圧剤を服用中の方で今回のような低血圧の症状が明らかな場合は、薬の見直しが必要です。主治医に相談してください。以下は各降圧剤の特徴です。

α遮断薬-カルデナリンなど。血管を収縮させ血圧を上げる交感神経の働きを妨げます。早朝高血圧を解消するため寝る前に飲んである場合などで、早朝に起立性低血圧症を起こします。前立腺肥大の治療薬もこの仲間ですが、低血圧が起きにくく作られていますので、症状が出ることは稀です。

カルシウム拮抗剤 (Ca拮抗剤)

アムロジピンやニフェジピン (アダラート) などです。一日1回服用のものは急性の低血圧症状は稀ですが、慢性的な低血圧症状を来すことがあります。一日2回タイプのもは血圧の上下が大きいので注意が必要です。

ARB、ACE阻害剤

前者がプロプレス、ディオバン、後者がエナラプリルなどが代表です。単剤では低血圧症は出にくいのですが、他の薬と併用される場合は注意が必要です。

降圧剤が効き過ぎている可能性がある時は、中止か減量が原則です。

目次： ページ

低血圧と低血圧症	1
低血圧の諸症状	2
血管迷走神経性失神など	2
起立性低血圧	3
低血圧症の予防と対策	3
降圧剤と低血圧	4
編集後記	4

1. 低血圧と低血圧症

血圧は血液が流れる血管内圧のことです。ホースを流れる水の水圧と同じようなものと言ってよいでしょう。人の血管には、動脈、毛細血管、静脈の3種があり、どのホースにも水圧はありますが、「血圧」と言う場合、一般に動脈の血圧を指します。

この血圧は次の3つの要因からできあがります。

- ①心臓の拍出量 (心臓が拍動して送り出す血液の量 1回拍出量×心拍数)
- ②血管抵抗 (血管の弾力性や硬さ)
- ③循環血液量 (心臓・血管を流れる血液の総量)

心臓が収縮し血液を送り出した直後の血圧が「収縮期血圧」、次の収縮が起こる前に心臓が血液を溜めている時の血圧が「拡張期血圧」で、順に128/74mmHgと2つの数字を並べて表記します。大出血などで③が大きく減っている場合を除き、血圧は以下のように計算できます。

血圧=心拍出量×末梢血管抵抗
=(1回拍出量×心拍数)×血管抵抗
低血圧とは、式の右辺のどこかが減って血圧が下がることです。一般に低血圧

とは収縮期血圧が100mmHg以下を指しますが、明らかな基準はありません。また、100mmHg以下でも全く問題のない人もたくさんいます。このため、100mmHg以下の血圧でも、症状のない方は低血圧でも低血圧症とは言えず、特に治療の必要はありません。

さて、低血圧になると心臓から離れた場所に血液が十分流れません。血管や血液は、酸素、二酸化炭素に加え、栄養素、塩分や水分を運ぶだけでなく、前者はセントラルヒーティングのパイプであり、後者は熱や体の免疫力の媒体でもあります。このため、循環不全気味となった体のパーツは酸素欠乏に陥ったり、栄養不足になります。これらのパーツの機能不全が低血圧の症状です。筋肉の循環不全は疲れやすさ(倦怠感)や、手足の冷たさにつながります。

血圧は、自律神経の働きでほんの一瞬で上下します。「心頭滅却火もまた涼し」の境地に達していない限り、血圧を測定するたびに値が違うのは当たり前なのです。この波の中で下がったときに低血圧症状が出してしまうのです。

編集後記

5月も終盤に入り、やっと気持ちの良い時期が始まります。寒い春の後、ジェットコースターのような気圧の変化が日ごと、また時間ごとに起こっているようなGW以降でした。天候のせい、鼻炎やぜんそく症状が出ている方に加え、今回のテーマのように低気圧に一致して低血圧に見舞われていると思われる方が結構いました。暑い季節になると、益々血管が広がり、立ちくらみや血の気が引く感じを覚える方が増えてきます。低血圧の予防は、今後マスコミが騒ぐ熱中症の予防につながります。脱水にならぬよう気をつけ、十分な食事を摂り、そして体を休めることなど、当たり前のことばかりです。

さて、このGWは一人で自転車旅に行ってきました。少々天気の良い日もありましたが、そのぶんあまり暑い思いもせず、たっぷりと森林浴をしながら「いい汗」をかきました。運動して、美味しいものを食べ、ゆっくり眠る。普段この3つをバランスよく確保することは困難なので、久しぶりに体にいいことばかりしていると、毎日の暮らしがどうしても貧弱に感じてしまいます。しかし、日々の生活の中にもバカンスの日に勝る時間があるはず。それはきっと緊張感のある時間なのでしょう。まず思い浮かぶのは「心地よい緊張感」を意識すること。特に、退職後、悠々自適な生活に入られている方こそ、意識して緊張感のある時を過ごす必要があるのかもしれない。



(診療時間)

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

山口内科

〒247-0056
鎌倉市大船3-2-11
大船デイルビル201

2. 低血圧の諸症状

慢性的な低血圧の症状

皮膚、筋肉、脳、肺、胃腸など、全身の臓器の循環障害による症状が出ます。全身の倦怠感や疲労感という漠然とした症状に加え、手足の冷たさ、めまい、立ちくらみ、動悸、息切れ、食欲不振、便秘、性欲低下などです。

低血圧の諸症状は午後よりも午前中に出やすく、また気温が高い夏や温泉、サウナなど暖かい場所で起こりやすいとされています。カルシウム拮抗剤などの血圧を下げる薬を服用しているときも症状が出やすいようです。各臓器と低血圧症状の関連は表でイメージしてください。

急激な血圧低下に伴う症状

起立性低血圧や自律神経の反射などで瞬間的に血圧が低下する時は、ふらふら感、めまい、目のかすみなどの脳の急性循環不全症状、顔面蒼白、不安、動悸、冷感、むかむか感などの全身の循環器系、消化器系の症状が出ます。血圧低下がもっと進むと「失神」します。血圧低下がゆっくりめに進む場合は、目の前が真っ暗になると感じることもあります。

3. 血管迷走神経性失神など

短時間気を失う失神のうち、もっとも多いのが神経反射性失神です。この神経の過剰反応で血圧が下がる失神のうちのほとんどが、「血管迷走神経性失神」です。

血管迷走神経性失神は、立っていたり座っている姿勢の時、血管を拡張させる迷走神経（副交感神経）に突然スイッチが入り、血圧が下がるため、脳の循環不全を起こし意識を失う失神です。長い時間立っていたり、強い痛みを感じたり、驚いたり、怒ったり、大量の排便、排ガスや排尿、咳をしたり、ストレスがかかったときなどに迷走神経にスイッチが

脳	立ちくらみ めまい 失神 けいれん 耳鳴り 頭痛 認知機能低下
心臓	胸痛 前胸部の圧迫感 息切れ
筋肉	肩こり 首すじの痛み 腰痛
皮膚	手足が冷たい 青白い
胃腸	食欲不振 吐き気
漠然とした症状	脱力感、疲れやすい 眠気 意欲低下
自律神経の反射	動悸 手足の冷たさ 吐き気、おう吐

入ります。高齢者では寝てる姿勢から起きあがるだけでこの反射がおこって意識を失うことがあります。高齢者では、下痢で大量の便やガスがでたり、逆に便秘で溜まっていた便がいつ頃にでたとき、また、夜中にトイレに立って排尿したときなどによくスイッチが入ります。若い人では採血や予防注射の針を刺しただけで急にくらくらとして倒れることがあります。これもこのタイプの失神です。人混みや閉鎖空間などの環境でもこの反射は誘発され、電車に乗れなくなる方もいます。

血管迷走神経性失神は基本的に心配のない意識障害ですが、意識を失って倒れ、頭

をぶつけてけがをするなど2次的なトラブルの原因となります。

頸動脈洞失神

首の頸動脈が過度に圧迫され、その反射として血圧が下がるものです。ネクタイを締めたり、後ろを向くだけで起こることがあります。頸動脈洞の圧を感じる部位の圧迫で、副交感神経が刺激され、血圧の低下に加え、心拍数がガクンと減り、循環血液量が急減し、失神を誘発します。

状況失神（反射でなく運動状況に応じる）

排尿、排便、飲み込み、咳、嘔吐、息こらえなど、消化管運動、呼吸運動、排尿運動などの副交感神経の働きによって起こる運動を行ったとき同時に血圧が下がって失神を起こすものを特に状況失神と呼ぶことがあります。血管迷走神経性失神の亜型と考えてもよいでしょう。

4. 起立性低血圧

俗に「脳貧血」や立ちくらみという症状です。自律神経のうち、血圧が下がったとき元の血圧に上げる働きのある交感神経の瞬間的な反応が遅れ、血圧が元に戻らずにおこる、起立時のめまいやふらつきです。

神経反射速度が落ちている高齢者や降圧剤を服用している方、そして自律神経に問題が生じている糖尿病やパーキンソン病の方によく見られます。

寝ている姿勢から起きあがると、胸部から足や腹部に500ml～800mlもの血液が下

診断）一般にいつどのような状況で失神が起きたか詳しい病歴を聞くことからおおよその診断がつけます。また、心臓が悪いなど他の血圧が下がる病気の有無を確認することも大切です。

治療）基本的に心配のない失神だということから始まります。

次に、生活環境や社会環境、そしてその上でのストレスが何か考えてみてください。日常生活では、飲酒、睡眠不足を避けることなどが大切です

発作直前に。頭重感、腹痛、吐き気や眼前暗黒感などを覚えることがあり、これらの前兆症状が出た場合、速やかに腰掛けたり、横たわることが大切です。頭を下げる動作が無理な満員電車の中などでは、少し手や足を動かしたり、組むことで足の血液を循環系に戻せば予防効果が出ます。

がります。心拍出量も減って血圧が下がります。血圧が低下すると大動脈や頸動脈洞で感知し、交感神経の働きで血圧を元に戻します。この回路がうまく働かず出るめまいです。一般に起立3分以内に収縮期血圧で20mmHg、拡張期血圧で10mmHg以上低下すれば起立性低血圧です。①脱水にならないこと、②起きあがる前に目を覚まし、「起きるぞ！」と気合いを入れてからゆっくり起きあがること、③貧血があれば解消しておくことなどが対策です。

低血圧症の予防と対策

低血圧症の病態は、脳などの重要な臓器に血液が十分流れないことです。これを解消することが予防と対策です。

①体の中の循環血液量を不足させないこと。

具体的には脱水にならないよう十分な水分や食事を摂取すること、そして貧血（赤血球が不足）に陥らないことです。

②急激な自律神経の反射が起こる事態を防ぐ。

暴飲暴食、おう吐、下痢、大量の排便や排尿など、胃腸や膀胱など袋状の臓器の大きな伸び縮みは自律神経反射のスイッチを入れます。また、寒暖の大きな差、熱中症にかかりやすい環境、長

湯など、皮膚の血管が急に拡張するような場面もいけません。したがって、常日頃から胃腸に負担をかけない生活を心がけ、排尿困難、便秘を避け、暑いところに長居しないことが大切です。

③適度な緊張も大切 気合いで切り抜ける！

ストレス直後の反動で血圧は下がります。気の緩みすぎも血圧を下げます。非科学的な精神論に思えますが、“気合い”は交感神経にスイッチを入れる信号です。めまいの時に気合いを入れると、頭が冴えるのは理にかなっているのです。

④低血圧を感じたら頭を下げる。しゃがんだり、横になることで血圧を上げ、危険を避ける。