

「脳貧血」

「立ちくらみの科学」



「最近、調子がわるいねえ。」「どうしたんですか?」「貧血がひどいんだよ。立ち上がると「フアー」とするんだよ。先生、採血してくんねえかなあ。」

日常診療していて多い症状の1つに、寝ていて起きるときや、急に立ち上がるときに「あたまがフアー」となってしまう。患者さんする「という症状があります。患者さんはよく「貧血」というのですが、これは「脳貧血」(脳に血が足りなくなる状態)ということばからきていて、医学的には「起立性低血圧」(立ちくらみ)という状態です。医者を使う「貧血」(血がうすく

なったり、足りなくなる)とは別の状態です。

では、なぜ「起立性低血圧」がおきるのでしょうか? 普通寝ている状態から立ちあがると、心臓より高い位置にある脳に血液を運ぶために「自律神経」が活躍し、一瞬にして脈拍を速くしたり、血管がぎゅっと収縮させたりして、脳に血が上りやすくします。この仕組みのおかげで健康な状態では脳に血がたりなくなることを防いでいます。

しかし、病気や不摂生、薬の副作用などで「自律神経」がうまく働けなくなると、起き上がるときに、脳に血が行きわたらず「フアー」となったりクラクラします。

これにたいしては、もちろんお薬もあるのですが、皆さんがすぐにできることがあります。深酒、喫煙、夜ふかしはやめて規則正しい生活をする。もともと血圧が高くない場合は、塩分、水分を多めにとる。食事をきちんとする。がありま

す。

また、精神の薬、血圧、心臓の薬を飲んでる人は薬の副作用でこうなっている場合がありますので医者と相談してみてください。また、こうした症状が、「急に」「何回もおこる」「ようならば重い病気の可能性もあるので医者に必ず相談してください。

ちなみに頭の高さが2mもある動物の「きりん」は「立ちくらみ」を起こさないのが不思議です。それを考えると私は夜も眠れなくなります…。

【ことぶき共同診療所医師 鈴木伸】

