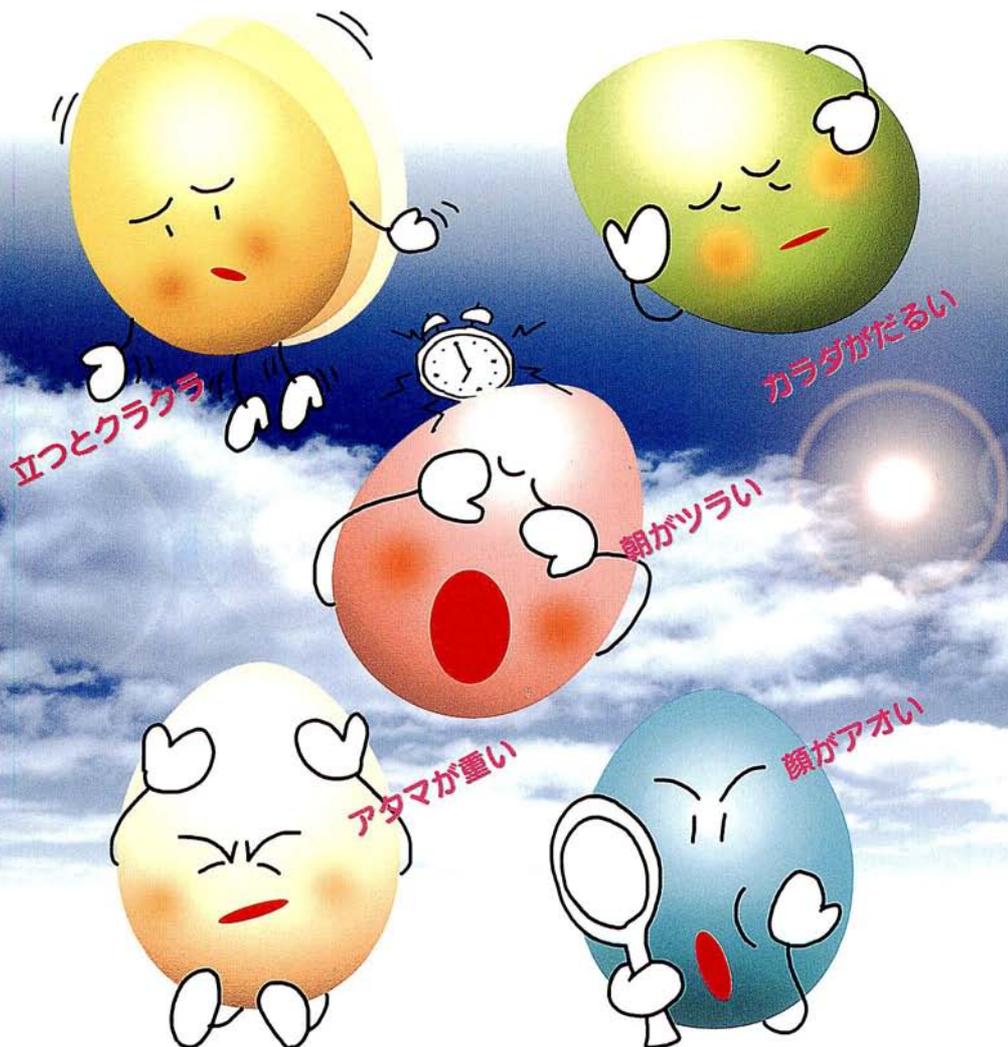


輝くあしたへ!
低血圧
は治せます

監修：東邦大学医学部心療内科
筒井末春 教授



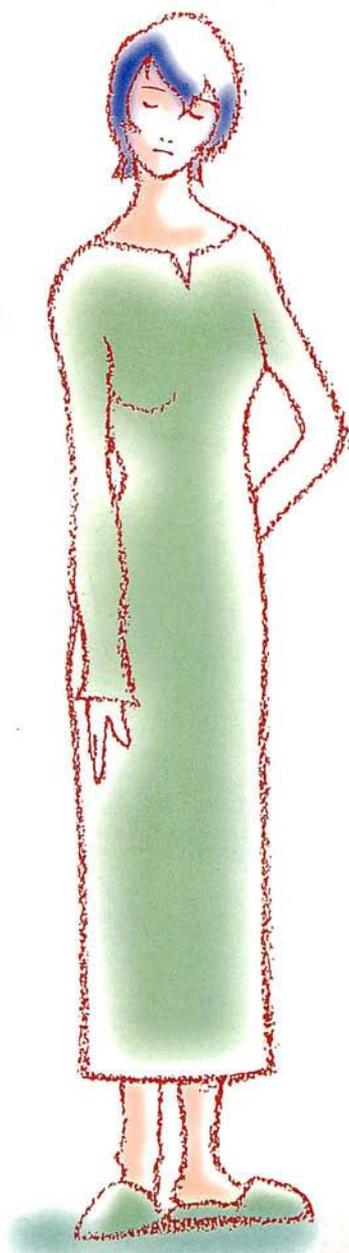
目次

-  1 こんな症状ありませんか? 3
- 2 低血圧かもしれません 5
- 
 3 お医者さんに相談しましょう 7
- 4 毎日の暮らしに気をつけて 9
- 
 5 薬もけっこう役立ちます 11
- 付録 低血圧のしおり



なぜか元気のない私、
いつもつかれている私、
どこか暗い私……

どうして？
何がいけないの？
どうしたらいいの？





こんな症状ありませんか

朝、起きられない



頭が重い、痛い



動悸、息切れ、不眠、肩凝り、疲れ目、食欲不振

?

電車・バスに酔う



立ちくらみがする



なんとなくだるい



胃部不快感などの症状があったらもしかすると...



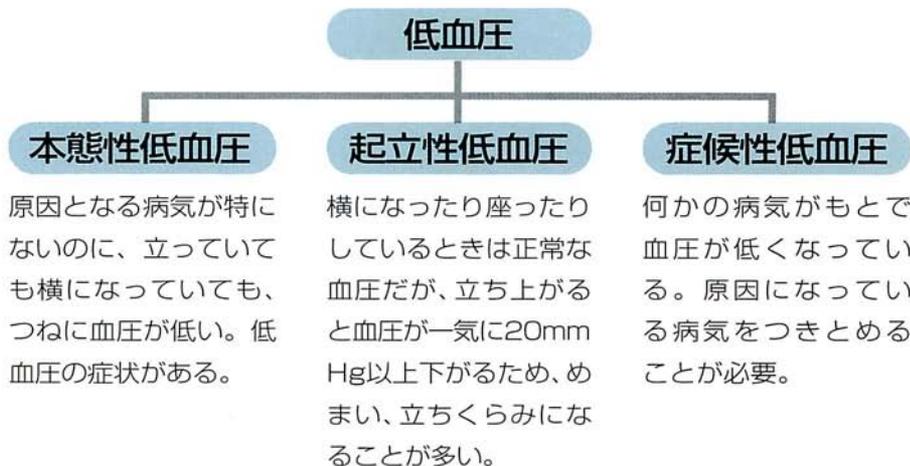
低血圧かもしれません

最高血圧が140mmHg未満なら高血圧ではない正常範囲とされていますが、110mmHg～100mmHg以下の場合、逆に低血圧が心配されます。

低血圧は、特に若い女性に多くみられます。

低血圧だと体の各部に血液が十分届かず、酸素や栄養がゆきわたらないことから、さまざまな症状が出てきます。

低血圧は大きく分けて3つの型があります。



このくらいはと我慢しないで少

血圧が低くても特に症状がなければいいのですが、前に述べたような症状が一つでもあるなら、それは「低血圧症」というれっきとした病気です。けっして「気のせい」などではありません。



しても怪しいと思っただらまず...



お医者さんに相談しまし

自分だけで判断せず、お医者さんに相談しましょう。

低血圧とは別の原因であるかも知れませんが、低血圧であっても、それを引き起こしている他の病気が見つければ、そちらからまず治さなければいけません。

初期症状は低血圧とほとんど同じでも、とんでもない難病に進行していく可能性も、ないとはいえません。



血液検査

低血圧と決まれば治療法はいろいろあります。

血圧をしっかり計ってもらいましょう。一般的に、最高血圧が110mmHg～100mmHg以下の場合を低血圧と呼びますが、起立性低血圧の場合は、普通の腰掛けた姿勢だけでなく横になったり立ち上がったりの姿勢でも測定しないと、正確にはわかりません。

貧血である可能性もあるので、血液検査も受けましょう。



お医者さんの指導を受けながら進めましょう



毎日の暮しに気をつけて

低血圧には、その人のライフスタイルが大きく影響するといわれています。

- 夜は得意だからと遅くまで起きていないで、早寝・早起きを心掛け、十分な睡眠をとりましょう。
- 散歩やラジオ体操などの適度な運動も取り入れるようにしましょう。
- お風呂は、血液の循環をよくします。また、あがる時に下肢に温水と冷水を交互にかけると効果的です。



低血圧の人は食欲があまりなかったり、偏食が多かったりするようです。そこで、

- 食事を抜いたり、食べ過ぎたりしない。
- 栄養バランスのとれた食事を、規則的に取るようにしましょう。
- 冷たい飲み物は体を冷やすので避け、水分はお茶などの温かい物でとりましょう。食品も、温かく調理して食べるようにしてください。
- 塩分はむしろ、やや多めにとりましょう。





薬もけっこう役立ちます

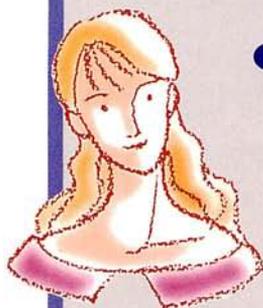
必要に応じて、薬剤も用いることができます。

従来から、交感神経や心臓に作用して血圧を上げる薬や、虚弱体質を治す漢方製剤などが用いられています。中には、1日に2回のめばよく、心臓に負担をかけずに静脈を収縮させて血圧を上げる薬などもあります。

お医者さんの指示をよく守って、効果的に使いましょう。



治るといいな、こんな症状



- A子さん(26)は花のOLで痩せ型の美人。でも、立ちくらみや、めまいが多く、すぐ疲れてしまって頑張りがきかない。「もっと、バリバリ働きたいのに」と、A子さんはもどかしそう。

- 中学生のB子さん(15)は、朝、どうしても起きられず、学校を休みがち。ところが、夕方からはがぜん元気で、お菓子を食べたり、遊んだり。ついに両親からも学校からも「さぼり」「登校拒否」の烙印を押されてしまった。



このような症状がある方は、一度ご相談下さい。

薬剤での治療がきっかけとなってよくなることがあります。

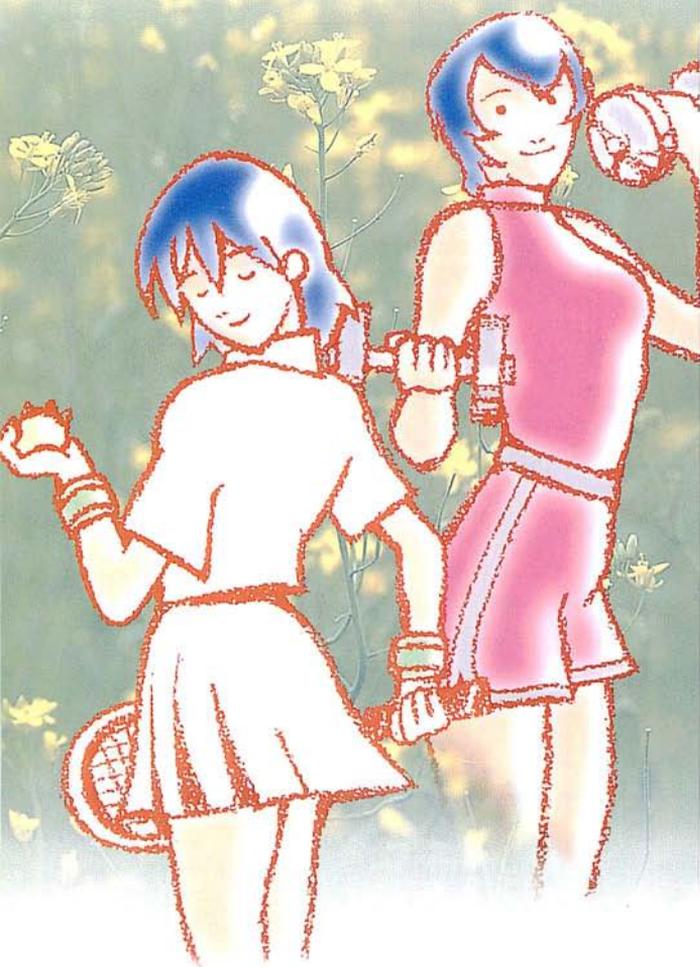
輝くあしたを

たとえ自分が低血圧であることを知っていても、体質だからと諦めている人もあるかもしれません。

たしかに、高血圧と違い、低血圧だけで命に関わることはまずないでしょう。

しかし、低血圧による様々な症状のために、それがなければ当然得られるはずの快適な生活を逃してはいませんか。実力を発揮できずに、くやしい思いをしていませんか。

治せるものはきちんと治して、充実した積極的な人生を楽しみましょう。



こんなこと
ありませんか？



カラダがだるい



立つとクラクラ



アタマが痛い



腕がツライ



膝がアガイ

……低血圧かも

切り離して、しおりとしてお使い下さい。



大正製薬株式会社

●病・医院名
