

Q2 高齢者が起こしやすい失神とは？

食後低血圧の予防法



カフェインをとる

カフェインは血管を収縮させ、食後低血圧を防ぐ効果があります。食前や食後すぐに、緑茶やコーヒーを飲むといいでしょう(ただし、朝食、昼食時に)。

炭水化物を控えめに

食後低血圧を起こしやすいご飯、麺類、パン、甘いものは控えめにしましょう。

食事はゆっくりと

食後は消化・吸収のために血液が胃や腸に集まり、脳への血流が減少します。食事のときは、一度にたくさん食べないこと、ゆっくりと時間をかけて食べることを心がけましょう。また、食後1時間程度は安静にしてください。

高齢者は自律神経のバランスを崩しやすいことから、血管迷走神経反射が起こりやすくなります。排便や排尿後、食事中、入浴中にも起こることがあり、とくに入浴中は溺死の危険があるため、血管迷走神経反射を起こしやすい人は気をつけてください。脱水や塩分制限、特定の薬剤(降圧薬、利尿薬、睡眠導入薬、抗うつ薬など)が誘因になることもあり、服用する薬が増える高齢者は要注意です。

また、神経調節性失神ともよくみられる失神に「起立性低血圧」があります。人は寝ている状態から立ち上がると、500〜800mlの血液が脚や内臓に移動するため、心臓に送られる血液量が少なくなり、通常は血圧を一定に保とうとするしくみが働くのですが、加齢によって血圧の調節機能が低下したり、心臓の働きが低下して心臓から送られる血液の量が減少したりすることで失神が起こりやすくなります。

A 高齢者は起立性低血圧や食後低血圧を起こしやすい

教えて
ドクター!

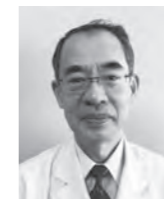


知っておきたい 健康相談室

一時的に意識がなくなる原因は？

失神

失神とは、一時的に意識がなくなる状態のことをいいます。長時間立っていたときや突然立ち上がったとき、怖い経験をしたとき、血を見たときなどに起こる失神は、転倒によるケガのリスクはあるものの、それほど心配はいりません。しかし、なかには危険な失神もあるため、注意が必要です。

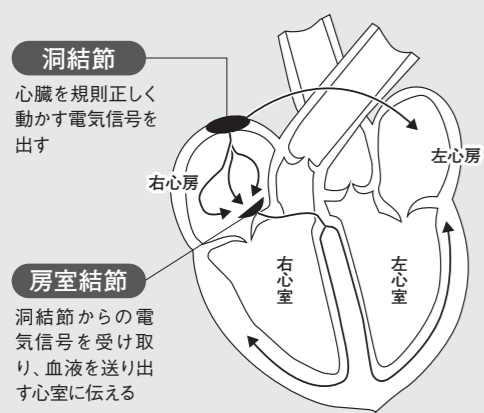


監修 酒井良彦

さかい よしひこ
獨協医科大学埼玉医療センター
循環器内科特任教授
1983年3月東京慈恵会医科大学卒業。日本赤十字医療センターに勤務後、1985年より獨協医科大学越谷病院(現・獨協医科大学埼玉医療センター)循環器内科勤務。2019年より現職。日本内科学会総合内科専門医、日本循環器学会専門医として、幅広く循環器臨床を実践している。

Q3 危険な失神について教えてください。

徐脈が起こる主なしくみ



徐脈は心臓を動かす電気信号が洞結節から発生しなかったり、うまく伝わらなかったりすることによって起こります。

不整脈によって失神が起こることがあります。不整脈は命にかかわる場合もあるため、息切れやめまい、失神などの症状がある場合は循環器内科を受診し、詳しく調べましょう。

不整脈には、正常な拍動の間時々不規則な拍動が現れる「期外収縮」、拍動が異常に遅くなったり、間隔が長くなったりする「徐脈」、拍動が異常に速くなる「頻脈」の3つのタイプがあります。主な原因は、加齢、心臓の病気、甲状腺の病気、生活習慣(ストレス、過労、喫煙、過度の飲酒など)、特定の薬剤などです。

A 息切れや失神などを起こす不整脈は早く見つけて治療を

Q1 失神はどうして起こるのですか？

注射や採血が 苦手な方へ

注射も血管迷走神経反射のきっかけとなります。痛みが苦手、とがったものが怖い、血が怖いなどいくつかの要因はありますが、次のような対策によって克服できる場合があります。

- ▶自分の頭の中で歌を流して、気をそらしましょう。
- ▶看護師さんに「注射が苦手」と一声かけておくと、横になって採血をしてくれたり、注射の際に話しかけてくれたりなど工夫してくれます。
- ▶恐怖心が強くパニックを起こしてしまう場合は、精神科医やメンタルクリニックに相談してみるといいでしょう。

失神とは「一時的に意識を失い、その後、自然に意識が戻ってくる状態」のことを指します。よくみられる失神の1つが「神経調節性失神」で、脳への血流を調節する神経がうまく働かなくなることで起こります。

主なものに「血管迷走神経反射」があり、失神の約20%を占めるとされています。副交感神経の1つである迷走神経が過度に活性化することによって心拍数が減少したり、血圧が低下したりして脳への血流量が減り、失神が起こります。

長時間の立位や座位、強い痛み、恐怖、ストレス、過労などが要因となります。また、咳や排便・排尿など特定の状況で失神が起こることもあります。

多くの場合、血管迷走神経反射が起きて脳への血流量が減ると、血の気が引く、吐き気・嘔吐、生あくび、冷や汗、頭痛、視界が暗くなるなどの前触れが起こります。このような前触れが現れたときは、転倒によるケガを防ぐために、すぐに横になりましょう。

神経調節性失神の予後は良好ですが、失神を引き起こす病気が多岐にわたりますので、かかりつけ医または循環器内科の受診をおすすめします。

A 主な原因の1つは脳への血流を調節する神経のバランスの乱れ