

# 元気からだ! Q&A

## 立ちくらみが多いのですが、立ちくらみが起きる人は貧血なの？

千葉県医師会

ピアス 洋子 医師

### Q

立ちくらみとは？

### A

立ちくらみとは、急に立ち上がった時、姿勢を変えた時に、身体の血液循環の異常により、脳に行く血流が少なくなり、めまい、もつろうとする、目の前が暗くなるなどの症状が出る事です。最悪、意識消失、失神する事があります。

今朝電車の中で貧血を起こした、と言つて受診される方がいます。実際に貧血がある場合もありますが、立ちくらみは必ずしも本当の貧血ではありません。本当の貧血は身体の中での出血や、鉄不足のため、血液中の赤血球

にある、酸素を運ぶヘモグロビン濃度は低くなった状態です。

しかし立ちくらみの殆どは、起立性調節障害や、迷走神経反射、いわゆる脳貧血と呼ばれる症状で、交感神経と副交感神経の調節がうまくいかず、立ち上がった時に、脳にきちんと血流が行かなくなった状態です。

### Q

立ちくらみの原因は？

### A

脱水、食後に内臓への血流が増加する事で脳の血流が減少、長時間の起立や痛み、感情の変化による反応、内耳からくるめまい、薬による低血圧、低血糖、飲酒などがあります。また若い女性に多い体位性頻脈症候群は原因不明の交感神経の活性化や血流分布の異常などがあります。他に稀ですが心、脳の異常や、神経の変性疾患などがある場合もあります。

### Q

立ちくらみの予防策は？

### A

十分に水分をとり、アルコールは控えるか避けて、定期的

な運動で、血管壁の平滑筋の緊張を高め、下肢に貯まる血液を減少させる事が重要です。また立ち上がる時、ゆっくり頭を最後にしたたり、緊張を避ける事も重要です。また薬によるものなら、投薬の中止、変更も考えます。

### Q

治療・回避法などは？

### A

立ちくらみを起こしたら、横になり足を挙上、水分、塩分をとります。弾性ストッキングや腹帯の着用も有効な場合があります。本当に貧血なら鉄剤の服用が必要です。血圧が低すぎるようであれば、交感神経を刺激する薬の服用が有効な場合もあります。副作用のリスクもあります。規則正しい生活と運動、十分な飲水を心掛け、自律神経を整えましょう。

挙上：持ち上げること

