

保健室だより

平成 21 年 10 月発行
大正大学保健室

脳貧血について

「脳貧血」と「貧血」の違いを知っていますか？

この 2 つは、「貧血」と付きますが、全く別のものです。貧血は脳貧血と違い、血液中の赤血球やヘモグロビンの減少により、酸素が十分に体内に運ばれないために起こります。

脳貧血の基礎知識

脳貧血とは

「脳貧血」の原因は、長時間立っていることなどで、血液が重力で下に集まってしまうため、脳までうまく血液が循環しないことから起こります。「脳貧血」は、通称であり、正式には「**起立性低血圧**」や「**脳循環不全**」ともいい、急に立ち上がった時、長時間立っていることで、血液を脳に送るために必要な血圧が下がってしまうことにより起こります。

脳貧血の原因

低血圧が原因の場合（突発性起立性低血圧）

血圧が最大血圧：**100～110mmHg** 以下、最小血圧：**60mmHg** 以下が低血圧の基準です。これ以下の場合、通常の高血圧を維持している人に比べて脳貧血を起こしやすいといわれています。

普段、正常血圧の場合でも、**20mmHg** 以上の血圧低下でも脳貧血を起こすことがあります。

自律神経が原因の場合（突発性自律神経低血圧）

特に血圧が低くなくても**自律神経**（血液の流れや血圧・心拍数などをコントロールしているもの）が弱まり、脳貧血を起こすことがあります。



③その他の原因として

食後に、胃に集中して血液が溜まった場合や、胃潰瘍など症状、内服をした時などにも起こることがあります。

脳貧血の症状

- ☑ 顔面が真っ青になる
- ☑ 全身に冷汗がでる
- ☑ めまいがする
- ☑ 目の前が見えなくなる
- ☑ 音が聞こえなくなる
- ☑ 気が遠くなる・気を失う
- ☑ 悪寒(寒気)がする
- ☑ 脈が弱くなり、心臓がバクバクする
- ☑ 手足がしびれる・感覚がなくなる・冷たくなる



脳貧血の対応

- できれば、横になり、頭の位置を足よりも下げる。場所がないときは、座って頭を下げ、膝を抱えるようにする。
- 身体を締め付けているものを緩める（ベルトやブラジャー・洋服のボタン・靴や靴下など）
- 冷汗や手先が冷たくなるので、上着や毛布で温める。
- 突然倒れてしまうので、怪我がないか確かめる。
- 意識がはっきりしていても、症状が落ち着くまで動かさない。

脳貧血の予防

- ④ 急に起き上がった時、立ち上がった時しない。
- ④ 適度な運動・ウォーキングを心がける（特に下半身の強化）。
- ④ 朝食をきちんと摂り、水分も十分に補給する。
- ④ 過食はさけて、適正体重を守る。
- ④ めるめのおふろにゆっくりつかる。
- ④ 十分な睡眠をとる。
- ④ 便秘や下痢に気を付ける。

*** 頻繁に起こす場合は、専門医療機関を受診しましょう！**

