

転倒や失神の危険性

立ち上がるときに急にふらつとする、目の前が一瞬真っ白、真っ暗になる…多くの人がお風呂に長く浸かって立ち上がったときなどに体験したことがあるのではないのでしょうか。立ちくらみは、よくあることと思われがちですが、ひどい場合には気を失うこともある危険な症状であり、転倒した際に怪我をする場合もあります。

立ちくらみは、脳内が一時的に血液不足・酸素不足になることで起き、ごくまれに、脳腫瘍や脳梗塞、脳血栓など、脳の病気が起因して脳が酸素不足に陥っている場合があります。このような脳の病気は、立ちくらみのほか、強い頭痛や吐き気、手足のしびれなどの症状が共に現れることが多いといわれています。頻繁に起こるようなら重大な病気が潜んでいる可能性もあります。少しでも気になる場合は、医師の診断を受けてみましょう。

立ちくらみの主な原因

- ・自律神経失調症 ・低血圧
- ・貧血（脳貧血） ・薬剤の副作用（降圧剤、利尿剤など）

立ちくらみの予防

急な立ちくらみに慌てたり、危険な転倒事故に繋がらないよう、普段の生活の中で予防・改善に努めましょう。

●規則正しい生活を送る

不規則な生活は自律神経が乱れる原因となり、立ちくらみを引き起こします。1日3回の食事、就寝・起床は毎日同じ時間に行い、生活リズムを守りましょう。

●こまめな水分補給

水分が不足すると、脱水で血液量が減少します。水分補給はこまめにしっかりと行いましょう。

●急に動かない

急に体勢を変えるような動きは控え、立ち上がる時も、なるべくゆっくりと落ち着いた動作を心がけましょう。

●朝の起床はゆっくりと

朝、起き上がる時は、まずは足だけをベッドの外に降ろして1分ほど待ってから起き上がるようにしましょう。

