

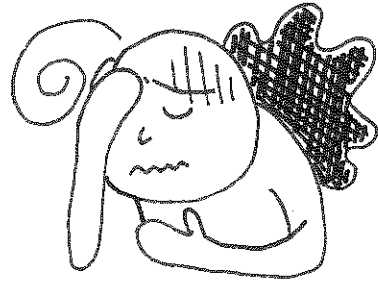
ほけんだより

H29.9.8

作成 1-1 川津 星莉奈 1-2 阿部 将也・山本 敦士 1-4 石井 蓮

立ちくらみ ≠ 貧血

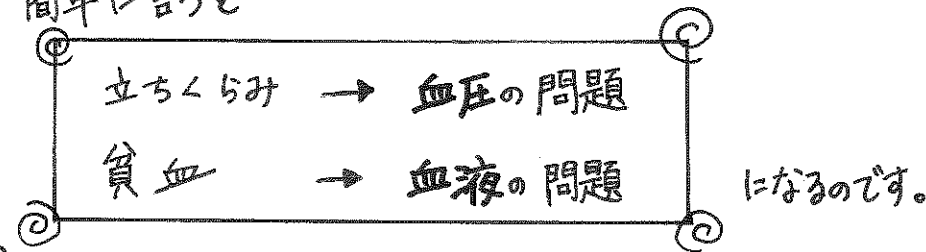
貧血があると言う人の話を聞くと、どうやら立ちくらみをよく起しているようです。でも実は、『立ちくらみ=貧血』は間違い。立ちくらみと貧血は違うものなのです。



立ちくらみは起立性低血圧

立ちくらみは起立性低血圧という病名になります。一般的によく言われる貧血は、鉄欠乏性貧血が正式な病名です。

つまり、病名からも分かるように立ちくらみと貧血の違いを簡単に言うと



起立性低血圧(立ちくらみ)は、「脳貧血」と呼ばれることもあるので、混同している人が多いのかもしれない。

⚠️ では、その2つの病気の違いをもう少し詳しく見てみましょう!

★ どんな病気?

【起立性低血圧】急に立ち上がったときに、フラフラしたり、起き上がった拍子にめまいを起したりする。

【鉄欠乏性貧血】赤血球(酸素を運ぶ役割がある)の中のヘモグロビンが不足し、体内が酸素不足になる。

★ 病気の原因

【起立性低血圧】血圧の低下が原因。自律神経の乱れで血管の収縮反応ができず、脳の血液の流れが一時的に少なくなり起る。

【鉄欠乏性貧血】ヘモグロビンを構成している鉄の不足が原因。



★ 主な症状

【起立性低血圧】起き上がった時や立ったときにふらついたり、気が遠くなったり、めまいを起したりする。

【鉄欠乏性貧血】倦怠感(だるさ)、疲れやすい、肩こり、頭痛、動悸など。

★ 予防法

【起立性低血圧】立ち上がる時や起きる時はゆっくりと動く。特に湯船から上がる時には注意が必要。自律神経を整えるために、規則正しい生活をし、ストレスを見守めない。

【鉄欠乏性貧血】鉄を豊富に含んだ食材を食べることと、バランスのよい食事をする。鉄を吸収するためにはビタミンCも必要。

レバー、赤身の肉、海苔などに多い!

貧血の診断は、病院で血液検査をしなければ分かりません。立ちくらみなのか貧血なのかは、自己判断せず受診しましょう。



2学期が始まってから、体はきつくないですか?

夏休みの不規則な生活で、自律神経が乱れてしまったせいかもしれません。起きたら朝日を浴びることと朝食をしっかり取ること、徐々に乱れは改善されてきますよ!

