

DrダイエットSignal

平成29年10月

No.24

今月は、ロイヤルオークスパが発行しています。

10月は暑すぎず、寒すぎず、1年の中でも過ごしやすい時期です。それは「暑いから…」、「寒いから…」という言い訳が出来なくなる季節でもあるということです。スポーツの秋、運動の秋を大いに堪能して頂けると幸いです。

低血圧には診断基準がない

体がだるい、疲れてすぐ横になりたくなる…病気がないのに、そんな症状が続く場合は低血圧のせいかもしれません。すぐに生命に関わらないと思われていてその分対策も遅れています。

例えば、高血圧と比べると、低血圧には国際的な診断基準がありません。

日本の病院では、最高血圧（収縮期血圧）が100mmHg以下を目安としているところもありますが、確定的なものではありません。

そのため受診する機会も少なく、人によって症状にも違いがあるので、低血圧についてはあまりよく知られていないのが現状です。

もし、上のような症状が継続してみられる場合は、定期的に血圧を測定してみましょう。最高血圧がいつも110mmHg以下なら低血圧が原因で症状が起こっている可能性もあります。検査を受け、病気との関連や、自分の低血圧のタイプを知っておくことが大切です。

あなたの低血圧タイプは？

(1) 本態性低血圧

最も多いのが、原因がハッキリしていない「本態性低血圧」です。多くは体質的なものですが、両親や兄弟(姉妹)が低血圧の場合には、遺伝による可能性もあります。他の病気の可能性がない場合に、本態性低血圧と診断されます

(2) 起立性低血圧

ベッドから起き上がったときや、いすから立ち上がったときなどに、急にフラットするのが「起立性低血圧」です。横になった状態から立ち上がった時に血圧が20mmHg以上下がる場合に起立性低血圧とされます。



原因として、低血圧により脳の血液量が減少しやすい他、血圧を調節する自律神経の障害によっても起こります。そのため日ごろ低血圧ではない人にも見られます。

(3) 二次性低血圧（症候性低血圧）

病気や薬が原因で低血圧になるタイプです。多いのは糖尿病で血糖値コントロールができていない時に起こりやすい起立性低血圧です。また高齢者に多いのは薬による副作用や食後低血圧といい、食事の後にだるさを感じるタイプもあります。日ごろ高血圧気味の高齢者でも、こうした一時的な低血圧がみられることがあります。

食事を見直そう

低血圧の人は食事をきちんと取らないことが多く、栄養バランスが悪くなりがちです。1回毎の量は少なくても良いので3食きちんと食べるように心掛けましょう。

特にタンパク質（肉類、魚類、大豆食品）を取る。また、ミネラルを補うために、野菜や海藻類を取ることも大切です。高血圧のときは塩分が制限されますが、低血圧では塩分をきちんと取ることも必要です。一般に低血圧の人は疲れやすいので、塩分とクエン酸（疲労回復に効果的）の多い梅干を、食事と一緒に取るのもいい方法です。

楽トレfit^{フィット}ってご存知ですか??

今話題のフィットネス商品が購入できる
通販サイト！プロ達が選んだグッズをお手軽に
購入できます！インターネットから
「楽トレfit」と検索し、アクセスして
みてください！



【Dr.ダイエット会員】
月4回…8,640円(税込)
月8回…15,552円(税込)
月12回…20,736円(税込)
1回体験可能(有料)

- ・神戸西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo
- ・ホテルセトレススポーツクラブVivo
- ・スポーツクラブVivo in ヒューイット甲子園
- ・Bears大日 スポーツクラブVivo
- ・Vivo Bears 豊中(女性専用ヨガスタジオ)
- ・ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ(提携受託店舗)

