Vol.33 2024.9月号

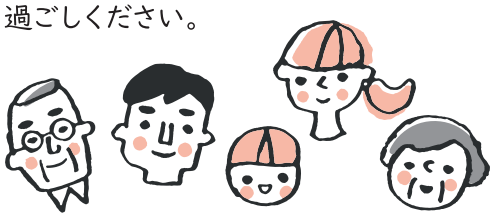
立ちくらみとタキシフォリン

夏バテが進むと、頭痛やめまい、立ちくらみが起こることがあります。これらは熱中症の症状の一つです。頭痛は脱水によって起こりますが、めまいや立ちくらみは大量の汗をかくことで脳への血流が一時的に減少するために起こります。立ちくらみとは、立ち上がったときにふらつきを感じることで、これは立ち上がった際に血圧が急に下がり（起立性低血圧）、一時的に脳への血流が減少することが原因です。健康な人でも立ちくらみが起こるのは、立ち上がると重力で血液が下半身に集まり、脳への血流が一時的に減ることで意識が薄れることによるものです。しかしながら、私達の身体は立ちくらみが起きないように、血圧を正常に戻すための働きがあります。それは頚動脈などにあるバロレセプター（圧受容体）が血圧の低下を感知し、これに応じて交感神経を介して心拍数と血管収縮を調整して血圧を上げようとします。この機能がうまく働かないと起立性低血圧が生じて立ちくらみが起こりやすくなります。起立性低血圧は、自律神経の調節が一時的に不安定になりがちな思春期に起こりやすいものの、血管が拡張傾向にある妊娠中も起こることがあります。また、高血圧の人でも体位の変化や降圧薬の影響で血圧が大きく変動し、立ちくらみが起こることがあります。



では、どうすれば良いのでしょうか。
まずは、ウォーキングやスイミングなどの有酸素運動やストレッチやヨガなどストレス解消になる運動などで全身の血流を良くすることが大切です。また、テレワークなどをしているときは、意識的に立ち上がったり、長時間座らないことを心掛けたりすることが重要です。座っているときにも、意識してつま先を上げ下げしたり、足首を回したりして血流を促進させるような動作をすると良いです。また、ベッドから起き上がるときや、座っている状態から立ち上がるときはゆっくりと身体を動かすことはもちろんですが、事前にベッドのうえでゴロゴロしたり、座ったままで体を前後左右に軽くゆらすなどをして血行を良くしておくことを習慣にするのも対策のひとつです。食事をするときには、①時間をかけて少量の食事をこまめに摂り、食べ過ぎにならないようにする、②炭水化物を控える、③食物繊維を積極的に摂る、④水分を多めにとる、⑤食後はすぐに立ち上がらない、などが大切です。緑茶、コーヒー、紅茶に含まれるはカフェインは血管を収縮させ一時的に血圧を上昇させるので、食後に摂りましょう。そのほかにも、血行を良くする働きがあるポリフェノールなどが配合されたサプリメントを摂ることもおすすめです。

日差しが厳しい日々が続きますが、紫外線対策を十分にとりながら、適度な運動、野菜と魚を中心としたバランスのよい食事、そしてタキシフォリンを摂って、ご自身やご家族の健康な生活をお過ごしください。



タキシフォリンは、マウスを用いた研究で微小循環（毛細血管を通じて行われる血液の循環）が改善することが報告されています。[1] またタキシフォリンは、赤血球変形能の向上による血流改善作用があることが報告されています。[2]

1) MB Plotnikov, Bull Exp Biol Med , 2017 May;163(1):57-60.
2) Волкой, ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ ДИКВЕРТИНА,183-185,2005

株式会社 三旺コーポレーション 〒106-0045東京都港区麻布十番2-8-14アイオー麻布2F　https://sanoh-corp.jp/
©2024 SANOH CORPORATION CO.,Ltd