

# 低血圧と低血糖

血圧は、身体全体の血液の流れる状態を表す指標です。心臓から出た血液が全身をめぐる、再び心臓に戻ってくるまでの循環状態を見ることが出来ます。人間はこの流れを維持しないと生きていけません。人間は二足歩行です。寝ているとき以外は立位（立っている状態）か座位（座った状態）の姿勢で生活しています。地球には重力があり、血液は下半身に溜まりがちです。そのため脳は虚血状態になりやすく、朝礼でふら～となるような状態のことを、起立性低血圧症といいます。起立性低血圧症は心臓のポンプ力が地球の重力に耐えられないために起こります。現在、WHOでは世界共通の基準として、収縮期血圧100（mmHg）以下、拡張期血圧60（mmHg）以下を低血圧としています。



病院では高血圧の治療は積極的にするのですが、低血圧の治療はあまり積極的にされません。実は、高血圧の患者さんより、低血圧の患者さんの方が多いことが判ってきました。高血圧の患者さんは1400万人、低血圧の患者さんは、1800万人、起立性低血圧症のかたは、2990万人もいてるそうです。

これまで、低血圧を起こす原因は不明だとされ、体質、遺伝などと言われてきました。原因としてそれらもあると思うのですが、低血圧に大きく影響しているのは、心臓のポンプ力の低下と末梢の血管の緊張が上手く起きないことのようにです。

## 低血圧の症状

全身のだるさ（倦怠感）、めまい、頭痛、肩こり、耳鳴り、不眠、胃もたれ、吐き気、発汗、動悸（どうき）、不整脈など、多岐にわたります。

どれも本人にとってつらい症状であるにもかかわらず、すぐに生命にかかわるものではないと思われているせいか、医療機関での対応が遅れているようです。

また、低血圧の症状は、うつ病の症状と非常に似ています。

そのため誤診も多いようです。



心臓は、1日に10万回動いています。疲れたからと言って動きを止めるわけにいかない心臓はエネルギーが不足した時にポンプ力を弱めるすなわちゆっくりと動かすようになります。その結果、低血圧や起立性低血圧になるのです。心臓がエネルギー不足になる原因は低血糖です。

## **低血圧の原因の1つに低血糖がある**ことがわかりました。

低血糖は意外と知られていない病気です。

低血糖は糖尿病でインスリン治療をしている人しかならないように思われていますが、決してそんなことはありません。

血糖値は、食事や運動、排泄、緊張、休息、睡眠などにより、絶えず変化しています。血糖値の指標として良く知られているのは空腹時血糖とヘモグロビンA1cです。ヘモグロビンA1cは、過去2~3ヶ月の平均の値です。実は、この平均値が曲者で、血糖値が高いとき、低いとき両方あっても、平均をとればその中間になってしまいます。本当の血糖値の動向がわからないのです。

低血糖を知る検査には、75gOGTTという、糖負荷試験があります。

サイダーのような甘いジュースを飲み、3時間から5時間かかる検査です。これにより血糖値、インスリン値の変動を調べます。また、持続自己血糖測定器フリースタイル・リブレという、皮膚にセンサーを貼り付けて24時間、14日間の血糖値変動を見る機器もあります。



フリースタイルリブレは、腕に貼り付けて使います。

低血糖の症状には、食後の眠気、食後の疲労感、頭痛、動悸、冷や汗、四肢のしびれ、イライラや不安感、集中力の低下、物忘れ、ケイレン発作などがあります。その背景には、朝ご飯を食べない、どこか食いをする、3食食べない、食事の時間がない、好き嫌いが多し・・・などの食習慣の乱れがあります。

これから、温かくなると血管が緩み、低血圧症の方はますます血圧が低くなってしまいます。

夏場を楽に過ごすために、低血糖の症状を改善するために、**コルマータQ10V**と**特殊乳酸菌ルコス**の組み合わせを服用してみてください。



コルマータQ10V と ルコス

## **低血圧と低血糖は、複雑に絡み合い不快な症状を出します。**

インフルエンザワクチン、子宮頸がんワクチンを始めとするワクチンを接種をすると、低血圧、低血糖を起こすようです。元々この症状がない方は大丈夫なのですが、そうでない方は、ワクチン接種に注意が必要です。子宮頸がんワクチンで重篤な副反応が出た方に低血圧、低血糖の治療を行ったところ、社会復帰できている方が多数いらっしゃいます。新型コロナのワクチンも同じです。

私は、副反応予防に**コルマータQ10V**と、**特殊乳酸菌ルコス**が役立つと考えています。

ご質問、お問い合わせは ヘルシーBOX立石薬店 0120-868-203 まで