

健康だより

令和4年10月

高齢者の**転倒**の原因3割が**失神**

油断できない **失神** ※
しっしん



※ 一時的に気を失って、その場で倒れるが、速やかに（5分以内）、自然に意識が回復する状態のことをいいます。

高齢者は、血圧の調整機能が低下しているため**失神**を起こしやすくなっています。

失神する人は、国内で年間70万人いるそうです。

失神の原因には、朝礼で長時間立ち続けて倒れる「脳貧血」のように自律神経の一時的な変調のこともあります。

すぐ意識が戻るため軽く見られがちですが、失神を起こしたら、病院を受診しましょう。

失神の原因 !

■反射性（神経調節性）失神

最も多い。

朝礼や集会などで立ち続けた時や高齢者が食後などに起こす。

いわゆる「脳貧血」のことで、自律神経の一時的な変調（迷走神経反射）が原因。転んでけがをする恐れはあるが命にかかわることは少ない。



■起立性失神

立ち上がった直後に血圧の調整が出来なくなる自律神経の異常によって起こす。

高血圧や前立腺肥大症の薬を飲んでいる場合、糖尿病やパーキンソン病などにより自律神経機能が障害されている場合に起こす。

■心原性失神

予兆もなく、横になっていても起こす。

主に**不整脈**によって引き起こされる。

突然死を起こす病気が隠れている場合もある。



裏面に、「なぜ、高齢者は失神を起こしやすいか?」、「失神を起こさないために!」を掲載しています。

なぜ、高齢者は失神を起こしやすいか？

Mさんの場合

Q

先日、急いで昼食を済ませて出かけたら、外出先で倒れて意識を失いました。救急車で病院に運ばれましたが、医師からは異常ないと言われました。心臓や脳の病気ではないと分かり安心したのですが、また倒れるのではないかと外出が不安です。なぜ、意識を失ったのでしょうか？何か注意することがありますか？



会員 A さん

A

高齢者の方は、食後に低血圧になり失神を起こすことがあります。高血圧や糖尿病など、自律神経の調整が上手くいかない場合に多く見られます。あなたが失神を起こした理由は、食事によって消化のために血液が胃腸に集まり、血管が拡張し、心拍数が減少し、その結果、血圧が一時的に下がったためと考えられます。食後30分は、ゆっくり過ごしましょう。下記「失神を起こさないために！」を参考にしてください。



衛生管理者

失神を起こさないために !

- ▶自律神経を改善するため、適度の運動や早寝早起きなど生活習慣を見直す。
- ▶体調面では疲労を避ける。
- ▶脱水は良くないので適度の水分・塩分を取る。
- ▶過度の飲酒を避ける。
- ▶長時間の立位を避ける。
- ▶食べすぎ、早食いを避ける。
- ▶食後は胃腸に血液が集中するため、すぐに立ち上がりずゆっくり休む。
- ▶食事の前後に、交感神経を刺激して血圧を上げる作用があるコーヒーや緑茶などのカフェインを摂取する。
- ▶倒れそうになったら体制を整える。足ふみ運動をする。
- ▶繰り返す場合は、医師に相談して必要な検査や薬の調整をする。