

[🔗 共有する](#) [...](#)

昨日 19:08

立ちくらみの原因について教えてください。

年齢66歳です。身長175cm、体重69kgで、血圧は80-130くらいです。血液検査は定期的に受けており、尿酸値コントロールのためユリス2mgを毎日1錠摂取してます。尿酸値は4前後、中性脂肪100前後、コレステロールも特に異常はありません。

朝は4時過ぎに起床し5時過ぎから1時間強10-15kmランニングしてます。起きて走る前にミルクたっぷりのアイスカフェオレとバナナ1本を食べてます。走る前には全身のストレッチをして、塩分タブレットを摂取してから走り始めてます。

走った後は39℃のぬるい風呂でゆっくり汗を流してます。その後、朝食を摂ります。レタス中心のサラダ、サラダチキン、味噌汁、ご飯は小さめの茶碗に軽めに一杯、プレーンヨーグルトが典型的なメニューです。

その後しばらくして、外出して天気の良い屋外で作業する際、しばらくしゃがんだ後、立ち上がると立ちくらみする事がたまにあります。

このような状況でたまに起きる立ちくらみの原因について考えられるものを教えてください。

表示を減らす [へ](#)

お話の経過からは、まず考えやすいのは**起立性低血圧（立ち上がった瞬間の一時的な血圧低下）**で、そこに「朝の10～15kmランニングによる発汗」「入浴」「その後の屋外作業・暑さ」「しゃがんだ姿勢から急に立つ」という条件が重なっている可能性があります。66歳という年齢では、立ち上がった際の血圧を補正する反射も若い頃より弱くなりやすいです。65歳以上では起立性低血圧自体は珍しいものではありません。 [🌐 AAFP +1](#)

特に気になるのは、**水分についての記載が比較的少ないこと**です。塩分タブレットを摂っていても、水分が不足していれば循環血液量は減ります。10～15kmを1時間強で走るのはかなりしっかりした運動ですから、発汗量によっては相当量の水分を失います。その後39℃のお風呂に入ると、皮膚血管が拡張し、さらに発汗することがあります。そこから晴天の屋外で作業すれば、軽度の脱水と血管拡張が重なりやすくなります。高齢になるほど暑熱環境での脱水や熱失神のリスクも高くなります。 [🌐 NIA +1](#)

そして「しばらくしゃがんだ後、立ち上がったとき」という発生状況はかなり重要です。しゃがんでいる状態から立つと重力によって血液が下半身へ移動します。通常は自律神経がすぐ血管を収縮させ、心拍数などを調整して脳への血流を維持しますが、循環血液量が少なかったり、この反射が追いつかなかったりすると、数秒間脳への血流が低下して「目の前が暗くなる」「フワッとする」といった立ちくらみになります。起立性低血圧は一般に、立位3分以内に収縮期血圧が20mmHg以上、または拡張期血圧が10mmHg以上低下する状態と定義されています。 🌐 AAFP +1

したがって、今回の状況では次のような流れが一つの有力な説明になります。

早朝ランニング → 発汗による水分喪失 → 入浴による血管拡張・追加の発汗 → 朝食後の血流分布変化 → 晴天の屋外作業でさらに発汗・血管拡張 → しゃがんだ状態から急に立つ → 一時的な血圧低下 → 立ちくらみ

さらに朝食後という点も多少関係する可能性があります。食後は消化管への血流が増えるため、高齢者では「食後低血圧」が起こることがあります。 🌐 AAFP

一方で、**これだけで起立性低血圧と決めつけるべきではありません**。貧血、不整脈、心臓疾患、自律神経障害、低血糖、電解質異常などでも似た症状が出ます。定期的な血液検査が正常なのは安心材料ですが、「血液検査が正常＝心臓や血圧調節にも問題がない」ということではありません。

ご自宅で一度確認していただきたいこと

かなり参考になるのが、**血圧と脈拍を姿勢を変えて測定すること**です。症状の出やすい「ランニング・入浴・朝食後」の時間帯に行うと特に参考になります。

1. 5分程度、仰向けになって安静にする
2. その状態で「血圧・脈拍」を測る
3. 立ち上がる
4. 立って1分後に「血圧・脈拍」を測る
5. 立って3分後にもう一度測る

例えば、

仰向け：128/78 脈拍60
立位1分：102/65 脈拍75
立位3分：108/68 脈拍70

のようになれば、立ちくらみとの関連がかなり疑われます。医療機関でもこのような起立時の血圧・心拍測定が基本的な評価方法です。 🌐 AAFP

できれば**症状が出た日と出なかった日について、「走行距離・気温・ランニング前後の体重・水分摂取量・血圧・脈拍」**を何回か記録すると、さらに原因を絞りやすくなりま

す。特にランニング前後の体重差は、発汗による水分喪失を推測するうえで参考になります。

また、立ち上がる際には、しゃがんだ状態から一気に直立せず、いったん腰を上げて数秒待ってから立つようにすると改善するか確認してみてください。低血圧によるバランス症状では、十分な水分摂取と急に立ち上がらないことも一般的に勧められています。 ● NIA

水分補給は一度見直してよいと思います

現在の生活習慣を拝見すると、塩分タブレット以上に**水分量を確認する価値が高そうです**。

「塩分を摂っているから脱水にはならない」というわけではありません。むしろ10～15km走った後は、水分そのものがどれくらい失われているかが重要です。

例えば、走る直前と走った直後（飲食・入浴前）に体重を測ってみてください。仮に、

69.0kg → 68.0kg

なら、単純には約1kg、すなわち約1L相当の体液を失った可能性があります。ここを十分補わないまま入浴→屋外作業と進めば、立ちくらみが起こりやすくなるのはかなり説明しやすいです。

ただし、**塩分タブレットやスポーツドリンクを自己判断で大量に増やすことはお勧めしません**。年齢や腎機能、血圧、心臓の状態によって適切な水分・塩分量は変わるからです。

なお「血圧は80-130くらい」とのことですが、これが**130/80 mmHg程度**という意味なら通常はそれほど低い血圧ではありません。しかし安静時血圧が正常でも、立ち上がった瞬間だけ大きく下がることはあります。

一度主治医に相談しておくことをお勧めします

「たまに」「しゃがんだ後に立ったときだけ」「数秒で治る」「運動中には起こらない」ということであれば、今回の生活パターンでは一過性の血圧低下で説明できる可能性が高そうです。ただ、66歳で10～15kmのランニングを継続されているので、**次回の定期受診時に立ちくらみについて主治医へ伝えて、起立時血圧と心電図を一度確認してもらうのがよい**と思います。

特に、**ランニング中にめまい・胸痛・息苦しさ・動悸が起きる、実際に失神する、立ちくらみが最近増えてきた、数分以上回復しない、脈が極端に速い/遅い・不規則、片側の手足の力が入らない・ろれつが回らない**などがあれば、「年齢のせい」「脱水だろう」と考えず、早めの医療機関受診が必要です。

今回の状況では、私はまず**「ランニング前後の体重」と「横になった状態→立位1分→

立位3分の血圧・脈拍」**を数日記録してみるのが非常に有用だと思います。その数字が分かれば、例えば「脱水が主体なのか」「起立性低血圧らしいのか」「心拍数の反応が不自然なのか」をもう一段具体的に考えることができます。

📄 📌 📤 🔄 ...

水分摂取について書き忘れました。ランニング前にコップ1杯の麦茶を摂ってます。ランニング中はスポーツドリンクを3-400ml摂取してます。ランニング後の風呂後の体重は日により前後しますが67.5-68.5kg程です。朝食後に麦茶コップ2-3杯飲んでます。

ありがとうございます。その水分摂取量まで含めると、先ほどの見立てを少し修正できます。

ランニング前に麦茶1杯（仮に200～250mL）、ランニング中にスポーツドリンク300～400mL、朝食後に麦茶400～750mL程度ですから、朝の時間帯だけでもそれなりに水分を摂っています。そのため、**単純に「水をほとんど飲まずに走っているため脱水している」という状況ではなさそうです。**

ただし、立ちくらみが起きる状況から考えると、依然として最も考えやすいのは、**運動・入浴・暑い屋外環境が重なったところに、しゃがんだ姿勢から急に立つことで起こる一過性の血圧低下**です。

特に注目したいのは体重です。普段の体重を69kg程度とすると、風呂後に67.5～68.5kgという日は、条件によっては1kg前後以上軽くなっています。ただし、日々の体重変動や測定タイミングが違うので、この数字だけから「1.5L脱水している」とは判断できません。

そこで、一度だけでもいいので、**同じ朝に次の3回を同じ体重計・同じ服装条件で測ってみる**ことをおすすめします。

1. 起床後・ランニング前（排尿後）
2. ランニング直後・入浴前
3. 入浴後

これでかなり分かります。

例えば、

68.8kg → **ランニング後**68.1kg → **入浴後**67.9kg

となれば、ランニング中に300～400mL飲んでいるにもかかわらず、かなりの水分を失っていることになります。

逆に、

68.8kg → 68.6kg → 68.5kg

程度なら、脱水だけを主原因と考える根拠は弱くなります。

もう一つ、今回のお話でかなり重要なのが**「立ちくらみがランニング中ではなく、その後の屋外作業中に、しゃがんでから立ったときに起こる」**ことです。

これは心臓への負荷が最大になるランニング中の症状とは性質が違います。ランニング中は問題なく10～15km走れているのに、しゃがんだ状態から立った直後だけフワッとするのであれば、状況としては起立時の血圧調節との関連がより考えやすくなります。

さらに、

1時間強のランニング

- 発汗
- 39℃の入浴
- 血管が拡張
- 朝食
- 消化管への血流増加
- 晴天の屋外で作業
- 暑さによる皮膚血管拡張
- しゃがんだ状態から立ち上がる

という組み合わせは、安静時の血圧が130/80程度の人でも、一時的に脳への血流が減る条件としてかなり整っています。

また、66歳という年齢では、立ち上がった瞬間に血圧を維持する自律神経の反応が若い頃より遅くなることがあります。したがって、**健康状態や血液検査に大きな問題がなくても起こり得ます。**

水分については、今の情報から私は「もっと大量に飲んでください」とは言いません。むしろ**実際の発汗量を測ってから判断する方が適切**です。

特におすすめなのは、次回症状が出やすそうな日に、

- ①ランニング前後の体重
- ②ランニング直後の血圧・脈拍
- ③入浴後の血圧・脈拍

④朝食後～屋外作業前の血圧・脈拍

を記録することです。

そしてもう一つ非常に参考になるのが、前回お伝えした**横になった状態→立位1分→立位3分の血圧と脈拍**です。

例えば、

横になって5分：128/76、脈拍58

立位1分：105/65、脈拍75

立位3分：112/68、脈拍68

のような変化が実際に確認できれば、今回の症状との関連をかなり考えやすくなります。

逆に、血圧がほとんど低下していないのに立ちくらみが頻繁に起こるのであれば、**不整脈、貧血、血糖、電解質、自律神経など別の原因**も含めて主治医に相談する価値があります。

なお、毎朝10～15kmを1時間強で走れる運動能力があること自体は一つの情報ですが、**「これだけ走れるから心臓には問題ない」とまでは言えません。**66歳ということもありますので、立ちくらみが以前にはなく最近出てきた症状なら、次回受診時に「運動後、しゃがんだ姿勢から立つと時々立ちくらみがする」と伝えて、起立時血圧と心電図について相談しておくで安心です。

そして、もう一点確認できると原因をかなり絞れます。**立ちくらみしたときに「目の前が暗くなる・視野が狭くなる感じ」なのか、それとも「周囲がグルグル回る感じ」なのか、また何秒くらいで元に戻るのか**を教えてください。この違いはかなり重要です。

📄 🗣️ 📌 🔄 …

立ちくらみの際に目の前が暗くなったりぐるぐる回る症状はありません。頭がフワッとする感じです。数分で症状は収まります。スポーツウォッチで心拍は常時モニターしており不整脈は指す認識されていません。

その症状の特徴まで含めると、原因の候補はかなり整理できます。

「ぐるぐる回らない」「視界が暗くならない」「しゃがんだ状態から立った後に頭がフワッとする」「数分で自然に治る」ということであれば、**耳の三半規管などが原因の回転性めまいより、立ち上がった際の血圧・脳血流の一時的な変化のほうが考えやすい**です。

今回の場合、典型的な「立った瞬間に目の前が真っ暗になって数秒で回復する」という強い起立性低血圧とは少し違います。むしろ、**軽度の起立性低血圧や運動後低血圧（post-exercise hypotension）に、暑さ・入浴・軽い脱水などが加わっている**可能性をまず考えます。

特に10～15kmを1時間強走った後という点は重要です。ランニング中は筋肉への血流を増やすため血管が拡張しています。運動を終えると筋肉による「ポンプ作用」が急に減りますが、血管拡張はしばらく残ります。そのため、**運動後は安静時より血圧が低下することがあります**。

そこに39℃の入浴が加わると、皮膚の血管も拡張します。その後さらに晴天の屋外で作業すると、体温を逃がすため皮膚血流が増えます。

つまり、

長距離ランニング+発汗 → 入浴 → 朝食 → 暑い屋外 → しゃがむ → 急に立つ

という一連の条件が、症状を起こしやすくしている可能性があります。

スポーツウォッチで不整脈が検出されていないことは参考になります。ただ、腕時計の心拍モニターは医療用心電図とは異なり、すべての不整脈を除外できるわけではありません。特に症状が出ている数分間の心電図が取れているわけであれば、「不整脈ではない」とまでは断定できません。

私なら、まずこの測定をしてみます

原因を調べるうえで、追加の血液検査より先に簡単にできて有用なのが**血圧の実測**です。

症状が起こりやすい朝に、数日だけ次のように測ってみてください。

タイミング	血圧	心拍数
起床後・ランニング前		
ランニング終了後5～10分		
入浴後		
朝食30～60分後		
屋外作業前		
立ちくらみが起きた時※		

※無理に測る必要はなく、安全を優先してください。

さらに別途、朝食後などに5分ほど横になってから、

仰向け5分後 → 立位1分 → 立位3分

の血圧と脈拍を測ってみてください。

収縮期血圧（上）が20mmHg以上、または拡張期血圧（下）が10mmHg以上低下するようなら、一般的な起立性低血圧の基準に該当します。

ただし、ここが重要なのですが、**その基準を満たさなくても今回の症状が血圧由来ではないとは言えません。**しゃがんだ状態から立つ瞬間だけ一過性に大きく低下して、家庭用血圧計で測るころには回復していることもあるからです。

水分については「量」より発汗量を確認したいです

今教えていただいた摂取量なら、私は塩分タブレットやスポーツドリンクをさらに増やすことを最初の対策にはしません。

むしろ一度、

ランニング直前（排尿後）の体重 - ランニング直後（入浴前）の体重

を測ってください。

例えば68.8kgで走り始め、途中で350mL飲んで、走り終わったとき68.0kgなら、単純な体重減少は800gですが、飲んだ350mLも考慮すると、尿など他の損失がなければ発汗量は概算で約1.15Lになります。

この測定を気温の違う日に2～3回すると、「自分は1時間のランニングでどの程度汗を失う人なのか」がかなり分かります。

一つ試してみる価値があること

原因を切り分ける意味でも、**症状が出やすい暑い日だけ、ランニング後すぐの入浴を短くする**、あるいは湯船につからずシャワー程度にしてみるのも一つの方法です。

それで屋外作業時のフワッとする感じが明らかに減れば、

運動後の血管拡張 + 入浴による血管拡張 + 暑熱環境

という仮説をかなり支持します。

また、しゃがんだ状態から立つときは一気に立たず、**しゃがむ→腰を上げる→数秒待つ→完全に立つ**としてみてください。これで症状が減るかどうか参考になります。

現時点のお話だけなら、私はまずこのあたりを疑います。ただし、**66歳で新しく出てきた症状が数分続く**という点から、一度は主治医に相談しておくことをおすすめします。特に症状が頻繁になったり、運動中にも起きたり、胸痛・息切れ・動悸・失神、ろれつが回らない・片側の手足に力が入らないなどを伴う場合は、通常の次回受診を待たずに医療機関へ相談してください。

もし家庭用血圧計をお持ちでしたら、**実際の「起床時→ランニング後→入浴後→朝食後」の血圧・心拍数を1〜2日測って数字を教えていただければ、その変化を一緒に分析できます。**



ChatGPT は誤った情報を生成することがあります。ワークスペースのデータはモデルの学習には使用されません。