



大いなる 回廊出てある 残暑かな ~高浜虚子~

2026年の夏も記録的な猛暑の日が続いています。9月になると徐々に気温は低下するものの地域によっては、厳しい残暑リスクが続く可能性があるようです。また、気温だけでなく湿度の高さや夜間の気温の下がりにくさ(熱帯夜)も重なり、体感的には長く暑さが続く9月になるようです。さて、今回の社内報では、心臓の手術前に悩まされた失神についてまとめてみました。

刺激や低血圧で発生！兆しあればすぐ座る！



失神は多くの人が経験します。大半は自律神経の働きが原因で深刻ではありませんが、転倒や運転中の事故などのリスクになります。心疾患などが原因なら命に関わることもあります。見極め方や対処法、予防についてまとめてみました。

【失神とは？】



朝礼や採血時に失神する人を、目にしたことがあるのではないのでしょうか。失神経験者は意外に多いそうです。アメリカのある研究によると、約4割の人が一生に1回程度、失神を起こすそうです。失神とは一時的に脳への血流が低下し、意識を失うことです。原因は様々ですが、最も頻度が高いのが自律神経の働きの不具合による神経調節性失神(反射性失神)で、全体の過半数を占めます。神経調節性失神は何らかの刺激で心拍や血圧を上げる交感神経の働きが異常に高まり、それを抑えるための迷走神経(副交感神経)が過度に働き、心拍や血圧が下がり過ぎ脳血流が低下して起こります。失神の時間は通常数秒で、長くても1分以内だそうです。



【失神の種類と主な原因】

まずは命に関わらない失神。一つ目は神経調節性失神。引き金となる刺激は採血や腹痛などの痛み、恐怖、長時間の立位、排便、ストレスなど多様です。神経調節性失神はそれ自体が命に関わることはありませんが、転倒や運転中の事故で重傷を負うこともあり、再発も少なくないそうです。その他に起立性低血圧もあります。座位や横になった状態から立ち上がったときに血圧が低下して起こります。

他方、命に関わるのが心血管原性の失神です。心拍数が遅くなるなど有効な心拍を得られない不整脈、心臓から十分な血液を送り出せない弁膜症などの心血管疾患、脳梗塞の前触れとなる一過性脳虚血発作などがあります。



1分以上意識を失う場合は脳卒中やてんかんなどの可能性もあり、すぐに救急車を要請し、医療機関を受診しなければなりません。失神を繰り返す場合も原因を見極めるため、失神外来や循環器内科などを受診しましょう。



特に運転や高所作業をする人は診察を受けることが肝要です。

心血管原性失神と神経調節性失神の前兆には多少の違いがあります。不整脈などだと動悸や胸部の痛み、息切れなどがあります。これらの兆しがあれば、失神が起きていなくても医師に相談する必要があります。

【失神の予防と起きたときの対処法】

神経調節性失神や起立性低血圧による失神は、繰り返す人が多いそうです。

まずはなぜ失神するかを理解することが、予防の第一歩となり過度の緊張を防ぐことができます。その上で生活習慣の改善と、前兆が出た時の対処法を知っておくことが大切になります。日常生活では十分な水分と適度な塩分を取ります。循環血液量の減少や血圧低下を招く脱水を防ぐためです。塩分制限を受けていない人なら、1日7杯ほどとるといいそうです。水分と塩分をとるためにも朝食を抜かないようにしましょう。疲労や寝不足は失神を招くので要注意です。採血時の失神の経験があれば、横になった状態で採血してもらいましょう。

冷や汗や吐き気、めまいなど神経調節性失神の前兆が現れたら、まずは転倒によるケガを防ぐために、座ったり横になったりしましょう。



交感神経の働きを高めるために手を強く握ったり、足を交差させてお尻から太ももの筋肉に力を入れたりします。長時間立つ場合も、定期的に四肢を動かして力を入れましょう。それでも失神した場合は、すぐに立つと再発のおそれがあるので、意識がはっきりするまで横になった状態を保ちましょう。

失神が起きそうな時は…

- ・失神の前兆を感じたらしゃがむ、椅子に座る、横になる
- ・手を強く握る
(ゴム製のボールなど、何か持つとよい)
- ・足を交差し、お尻から太ももの筋肉に力を入れる
- ・両手をつかみ、左右に力を入れて引っ張る



編集後記

2026年のシルバーウィークは、9/19(土)~23(水・祝)までの5連休で、これは2015年以来、11年ぶりの大型連休になります。毎年発生しない理由は、祝日が決まる仕組みにあります。敬老の日が9月第3月曜日(ハッピーマンデー)で固定ですが、秋分の日は年によって日付が動くため、毎年同じ並びにはなりません。加えて、祝日法には「前日と翌日が祝日の平日は休日になる(国民の休日)」というルールがあります。この条件が敬老の日と秋分の日の間で成立すると、「シルバーウィーク」となります。

