

ほけかんだより 2024 年夏号

ふらっときたら、ご用心！神経調節性失神

大分大学保健管理センター 准教授

高野 正幸

あなたは不意に気を失ったことがありますか？いわゆる気絶や失神ですね。幸いにも私は経験ありませんが、循環器内科医として診療していると、これらのエピソードについて相談を受けることがよくあります。我々の専門である不整脈のみならず、てんかん、脳震盪、低血糖など様々なものが原因となり、一時的な脳の機能停止を来すことが、この症状を引き起こす基本的なメカニズムとされています。このうち、頭の中を流れる血液の圧力、すなわち血圧の低下が引き金となる意識消失について、今回はお話したいと思います。

血圧は心臓のポンプ機能と血管の伸び縮みで生み出されますが、自律神経というセンサーによって上げたり下げたりが自動的に調節されます。自律神経には交感神経と副交感神経の2種類があり、心臓や血管にそれぞれたくさん張り巡らされています。交感神経は血圧や心拍数を上げる方向に、副交感神経は下げる方向に、状況に応じてお互いが牽制しあうような形で働きます。

ここで人がすっと立ち上がる時のことを考えてみましょう。全身の血液は重力に従って下半身側に集まろうとします。このままだと頭の血流(血圧)は減ってしまいますが、実際には同時に副交感神経を抑制しながら交感神経が作動し、心臓を強く速く動かしたり下肢の血管を締めたりすることで、上半身側の血圧が低下するのを防いでくれます。他にも立ちっぱなしや座りっぱなしの姿勢をずっと続けなければならない場面でも、自律神経が上手くバランスを取りながら血圧と心拍数を調整してくれています。でももし、その調節機能が鈍っていたら…。急に立ち上がった瞬間やずっと同じ姿勢をしている時、脳の血圧が保てずに立ちくらみのような症状を生じたり、ひどい時には気を失ってしまうかも知れません。これらは病的になると神経調節性失神、または反射性失神と呼ばれ、日常生活や学業に支障をきたすことがあります。ただし、普段健康な人でもしっかりと食事を摂っていない(低血糖や脱水の)時や寝不足、または心身共に強いストレスを受けた後など、身体がとても疲れている場合にも起こり得ます。飲みすぎたり徹夜した次の日、朝ごはんや水分をほとんど摂らずにそのまま暑い教室で長時間授業を受けていると、ちょっと危なそうですよね。まずはストレスのない規則正しい生活を心掛け、それでも頻繁に失神しそうな状況を繰り返すようであれば、病院(循環器内科か神経内科)を受診するようにしましょう。