

## 低血圧と眠気

医者の不養生という。患者さんには口うるさいくせに、自分のことになると結構にいい加減なのだ。

ワッシー先生。この頃、すぐに眠くなる。年のせいかな、と簡単に考えていた。今日も、読みかけの本をほとりと落とし、よだれまで垂らしている。本は、曾野綾子さんのエッセイだ。彼女は、学生時代からの低血圧で、いつも眠くてたまらなかった。歩いて血圧をあげるため、夫に銀座につれていかれたという。

低血圧の患者さんは、立ちくらみや体のだるさ、朝の目覚めが悪いなどを訴えることが多い。低血圧で眠気が主訴というのかすみ霞は、小説家らしい話の盛り方か？と、のかかった頭で失礼なことを考えていた。が、驚くなかれ、何力用びりに計ってみたワッシーの血圧は、98／56 mmHgと、見事な低血圧なのであった。

実は、ワッシーは、50歳代からの高血圧で、ここ数年は3種類も降圧剤を服用していた。春から、コロナ太りの解消と足腰の鍛錬にと、節酒とウォーキングで体重を3キばかり落としていた。でも、それだけで

低血圧になるとは、信じがたいことであつた。

そういえば、「春眠暁を覚えず」という。春になると、陽気と相まって副交感神経が優位になり血圧は下がる。副交感神経は、体を休ませてリラックスする神経だ。眠くもなる。そして、夏ともなれば、発汗のために血管は拡張し脱水気味になる。さらに、体重が落ちたことで、血管の圧迫が減る。で、血圧が下がれば、相対的に脳への血液の流れも不足気味になる。それで、眠気がくるのだろうか？

だが、脳の血流不足がずっと続いたら、エライことになりそうだ。すぐに、降圧剤を一種類にする。が、まだ眠気は少し残る。それは、加齢で夜の眠りが浅いせいか、それともストレスによるものなのか？

(石黒修三いし黒しゅうさんいしへろくしーにっく・脳神経

外科医…8/1北國新聞掲載)