



医師監修

レッスン時の 立ちくらみ

こんな時どうしたらいいの??

What should I do in this situatuion??



立ちくらみとは？

- ▶ 立ち上がりの際にめまいやふらつきを感じる
- ▶ 医学的には、起立性低血圧などと表現され、立ち上がりに急に血圧が下がり、ふらつく病態。

貧血ではないの??

Q：貧血とは

A：血液検査にてHb（ヘモグロビン）の低下を認める場合（成人女性 12g/dL未満）

※起立性低血圧に貧血が隠れている場合もありますが、貧血がない場合もあり。

つまり、

たちくらみ≠貧血



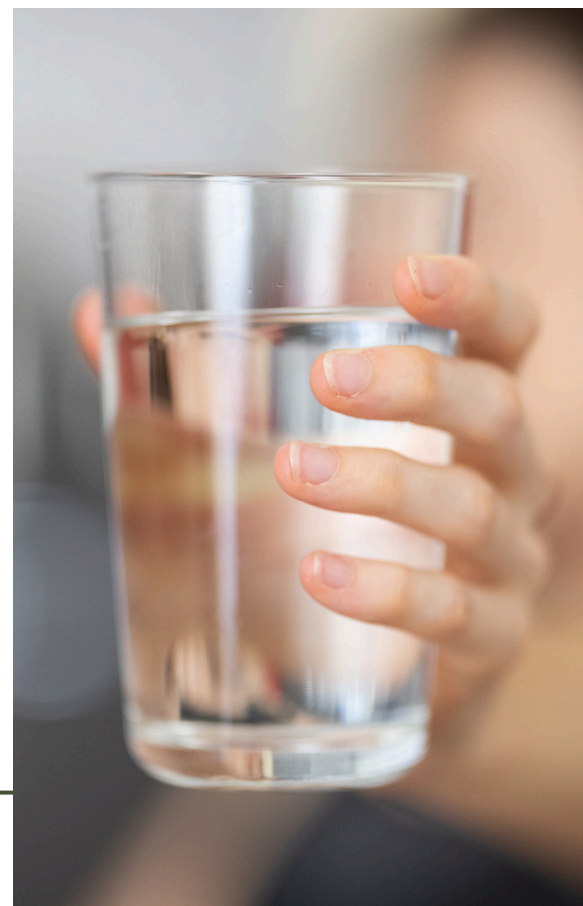
レッスン中に起こったら？ ①

㊦ レッスン中、クライアントが立ちくらみを起こしたら??



焦らずに横になっ
ていただく

▶可能であれば血圧測定
(収縮期血圧 100mmHg
以下の場合には無理を
させない。)



水分などを摂取い
ただき、改善すれ
ば状況を見てレッ
スン再開



レッスン中に起こったら？ ②

㊦ レッスン中、クライアントが立ちくらみを起こしたら？？



- ・ 改善が乏しい場合
 - ・ 動悸や息切れなどがある
 - ・ 血圧が過度に低い場合
 - ・ 意識を失った場合
- には、すぐに医療機関への相談を検討する





そうならない為に

「水分補給」

立ちくらみをよく経験し、貧血や他の疾患がない場合には、運動前や運動中の水分補給が大切！（普段から血圧が低めの方は、注意）