

# 起立性低血圧症状と J-Workout トレーニングの有効性

起立性低血圧は治療が難しい障害です。JWのトレーニングは神経と筋肉両方に働きかけており、起立性低血圧に対して効果があるのではないかと考えました。そこでクライアント様140名に対するインタビュー調査実施！！(西部)



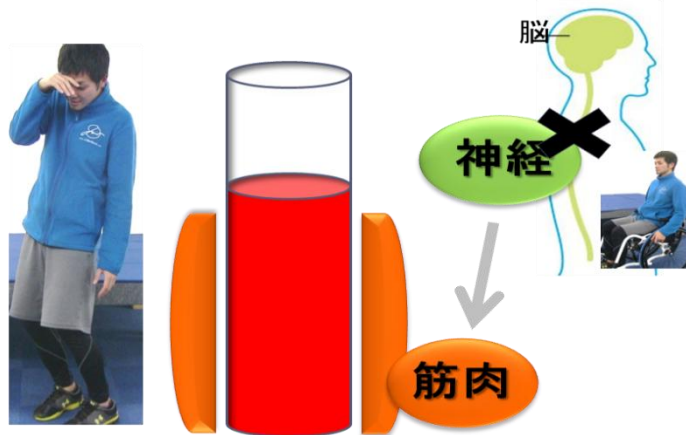
トレーニング前と後で症状の強さと頻度(10回起立時)をレベル4段階で評価(レベル0に近いほど症状が楽)。トレーニング前後に変化が！  
**症状の強さも頻度も改善しています！！**(堀江)



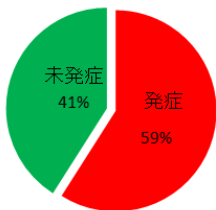
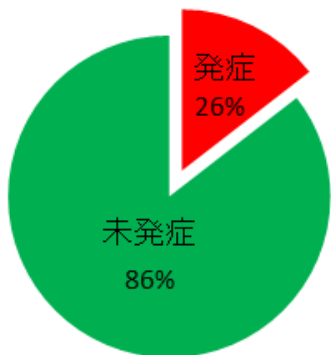
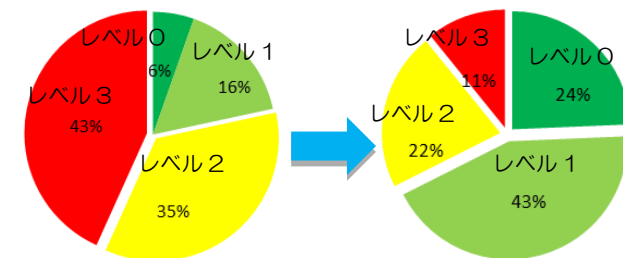
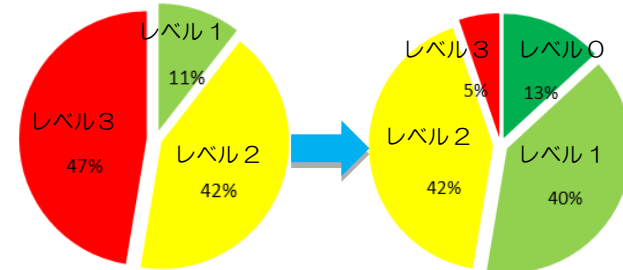
## 起立性低血圧ってなに！？

起立性低血圧は脊髄損傷者の方にとっては無視できない合併症。みなさんは神経に傷害を負っていますので、起立姿勢に応じて血管を収縮することができません。そのため脳の血流が減少してしまい、起立時にめまい・ふらつきなどの脳貧血を起こしてしまいます。これを起立性低血圧と言います。

### 起立時



レベル0	レベル1	レベル2	レベル3
なし・0回	弱・1-3回	中・4-7回	強・8回以上



起立性低血圧発症率 JW 26% 一般脊髄損傷者 59%

JWのクライアントさんの発症率は一般の方と比べてとても低いですね！



クライアントさんの日々の**努力**とトレーニングの**継続**が、神経と筋肉に作用して起立性低血圧症状を改善した可能性が考えられます！！

