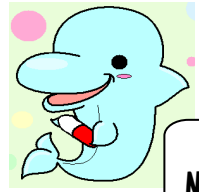


# イロカ通信



No.26



## めまい



めまいの症状は、グルグル目が回る①「回転性めまい」、フワフワふらつく②「浮動性めまい」、③「立ちくらみのようなめまい」の3つに分けられます。

★ ① ★	<p>〈<b>症状</b>〉・自分自身がグルグル回っている感じ ・周囲がグルグル回っている様に見える</p> <p>〈<b>めまいに伴う症状</b>〉 ・音が聞こえづらい(難聴) ・耳が詰まった感じ ・耳鳴り</p>	<p>【<b>特徴</b>】 急に発症し、吐き気、嘔吐、耳が聞こえづらくなる。などの症状を伴うことがある。回転性めまいの多くは、<u>耳の異常</u>が原因で起こります。放っておくと、難聴になる恐れもあります。また脳梗塞や脳出血といった<u>脳の異常</u>でも回転性めまいが起こることがあります。</p>
★ ② ★	<p>〈<b>症状</b>〉・体がフワフワした感じでふらつく ・まっすぐ歩けない ・姿勢を保つのが難しい</p> <p>〈<b>めまいに伴う症状</b>〉 ・頭痛や運動まひ ・顔面や手足のしびれ</p>	<p>【<b>特徴</b>】 急に、あるいは徐々に症状があらわれ、フワフワ揺れる感じと、頭痛やしびれ、運動まひなどの神経に関係する症状を伴うことがあります。浮動性めまいの多くは<u>脳の異常</u>が原因で起こります。</p>
★ ③ ★	<p>〈<b>症状</b>〉・立ち上がるとクラツとする ・時に目の前が暗くなる ・失神を伴う場合がある</p>	<p>【<b>特徴</b>】 立ち上がるとクラツしたり、目の前が暗くなったりするめまいは、<u>血圧に関係する全身性の病気</u>が原因として考えられます。</p>

### (原因)

①**耳が原因**…耳の中には、体のバランスを保つ働きもあります。耳に異常が生じると、バランスを保てなくなり、回転性めまいなどを起こします。その異常個所によって、耳鳴り、吐き気、嘔吐などを伴います。

②**脳が原因**…脳の運動機能を司る場所で血管が詰まったり、出血、腫瘍などがあるとめまいを起こすことがあります。

③**その他の原因**…血圧の急激な変動(高血圧、低血圧)貧血、低血糖、不整脈、ストレス、なども原因の一つです。

### (日常生活で心掛けること)

◎**規則正しい食事**→栄養が不足すると血行不良(貧血状態)となり、めまいが起こりやすくなります。栄養バランスを考え、1日3食を規則正しく摂りましょう。また塩分控えめにし、肉より魚を食べるとよりよいでしょう。

◎**十分な睡眠**→めまい予防には十分な睡眠が必要不可欠です。また、できるだけ同じ時間に就寝・起床するように心掛け、生活リズムを整えましょう。

◎**お酒は控えめに**→お酒は脳の機能を低下させるので、めまいが悪化する可能性があります。

◎**禁煙をお勧めします**→ニコチンは血管を収縮させ、血液の循環を悪くするのでめまいが起こりやすくなります。

◎**カフェインはなるべく控えめに**→カフェインには神経を刺激して気持ちを興奮させる作用があります。

**カフェインが含まれている飲料**…(コーラ、コーヒー、ウーロン茶、紅茶、緑茶)など。

◎**ビタミンB1、B12を摂る**→ビタミンの中でBがつくものは「めまい」を治す効果があると言われています。

**ビタミンB1**にはストレスをやわらげたり、疲れをとる成分があります。

食べ物は『大豆、ごま、豚肉、レバー、玄米』など。

**ビタミンB12**には神経に作用して代謝をよくします。

食べ物は『いわし、レバー、あさり、豚肉、さんま、かつお』など。

