



めまいって何科を受診するの？

突然のめまいで生活に支障をきたし、原因を確かめ再発予防の指導を受けたいのに、何科を受診したら良いのか分からないということがあります。また、めまいが一過性で終わり、そのまま放っている人も多いのではないのでしょうか？今回はめまいについてお話したいと思います。

めまいとは？

めまいは、身体のバランスを保つ機能に障害が起ると生じます。身体の平衡（バランス）をつかさどる器官には三半規管、耳石器、前庭神経、脳幹、視床、大脳皮質があり、どの場所が障害されてもめまいがおこります。大きく分けると、耳から生じるめまいと、脳から生じるめまい、さらに老人に多いめまいの3つに分けることができます。

めまいの受診科は？

【耳から生じるめまい】
耳から生じるめまいには、めまいと同時に耳鳴り、難聴、耳が詰まった感じがあらわれます。このような症状があったら**耳鼻咽喉科**を受診しましょう。

メニエール病 前庭神経炎 突発性難聴 騒音雑音などからおこるめまいなどが疑われます。

【脳から生じるめまい】

脳が原因でおこるめまいは、脳の障害による特徴的な症状があらわれます。物が二重に見える、顔や手足がしびれる、ろれつが回らない、力が入らない、手が震えるなどの症状です。耳から生じるめまいと違い耳鳴りや難聴、耳が詰まった感じは伴いません。このような症状があったら**神経内科・脳外科**を受診しましょう。

【老人に多いめまい】

高齢者は、平衡感覚が衰える・血圧を調節する能力が衰える・いろいろな病気をかかえているなどでめまいを起しやすくなります。起立性低血圧、暑さによる脱水などが疑われます。気になる症状があったら、**かかりつけの医師**に相談しましょう。

【突然のめまい】

突然、動くこともできないめまいがした時には**救急外来**を受診しましょう。



めまいを治す薬

めまいを治療する薬は、病気の原因の治療のため、もしくは、症状をやわらげるために、症状に応じて使い分けられます。

- ・抗めまい薬
- ・抗不安薬
- ・浸透圧利尿剤
- ・抗不安薬
- ・吐き気止め
- ・脳代謝改善剤
- ・ビタミン剤
- ・末梢神経の働きを改善します。
- ・末梢血管拡張剤・血流改善剤
- ・末梢血管を拡張させて血流を増やします。
- ・自律神経調整剤
- ・副腎皮質ホルモン

めまいの予防

☆内耳や脳の循環障害により生じるめまいは、血液中のコレステロールが高くなったり、血圧が高くなったり、不整脈など循環器系の障害があると起きやすくなります。脳梗塞や心筋梗塞などの予防と同様、普段から食生活や嗜好品に注意しましょう。

☆メニエール病などの内耳性めまいには自律神経を安定させるため、夜更かし・暴飲暴食を避け肉体的・精神的ストレスが蓄積しないよう規則正しい生活を送りましょう。

☆一般的に低血圧症の人にめまいが起りやすいと考えられますが、高血圧の方でもお薬によって血圧が下がりがすぎてめまいがおこることがあります。特に高齢者などがめまいにより転倒しないように、周囲の方は手を貸し支えてあげてください。

(平井)

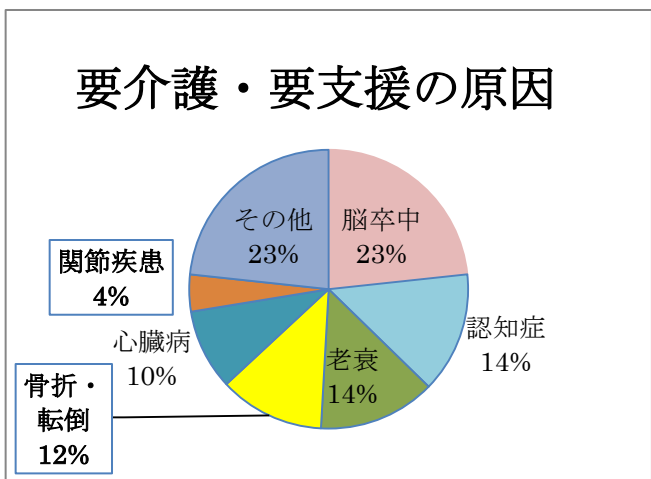


ロコモ予防で健康づくり

ロコモという言葉をご存じですか？
ロコモとはロコモティブシンドロームの略で、日常生活に必要な体を動かす筋力が低下し生活の自立度が下がる状態のことを言います。今回はロコモになる原因とロコモを防ぐ運動について紹介します。

◆ロコモになる原因は？

運動不足や栄養の偏り、肥満、やせすぎなど生活習慣が大きく関わっています。体を動かす機会が減り、運動習慣のない生活を続けていると、運動機能は衰えていきます。日常生活における自立度が下がり要介護・要支援の原因になってしまっただけでなく、家に引きこもりがちになってしまっことも多



▲2007年国民生活基礎調査(厚労省)より

いたため、メタボリックシンドロームや認知症を引き起こす可能性も高くなります。

厚生労働省の「国民生活基礎調査」(上記図)を見てみると、要支援・要介護の原因として関節疾患や骨折・転倒といった運動障害が原因となっている人の割合は実に5人に1人と、脳卒中と同じくらい要介護状態を引き起こす要因となっているのです。

◆ロコモ状態をチェックしよう

7項目のうち1つでも当てはまればロコモの心配があると考えられます。(日本整形外科学会HPより)

7つのロコモチェック

1	片脚立ちで靴下をはけない	<input type="checkbox"/>
2	家の中でつまずいたりすべったりする	<input type="checkbox"/>
3	階段を上がるのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4	家のやや重い仕事が困難である	<input type="checkbox"/>
5	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である *1リットルの牛乳パック2個程度	<input type="checkbox"/>
6	15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
7	横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>

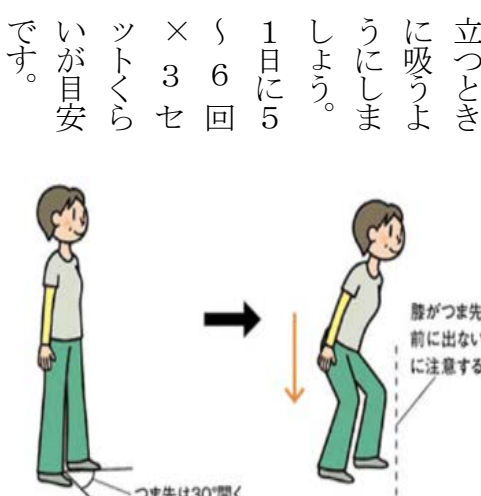
◆ロコモ予防運動を始めよう

①片足立ち

机の横に立ち、机の上に手をついて、片足で立ちます。始めは手のひらをついて行い、慣れたら支えを指だけにして徐々に支えを減らします。1日に、左右各1分ずつを3回やると良いですよ。

②スクワット

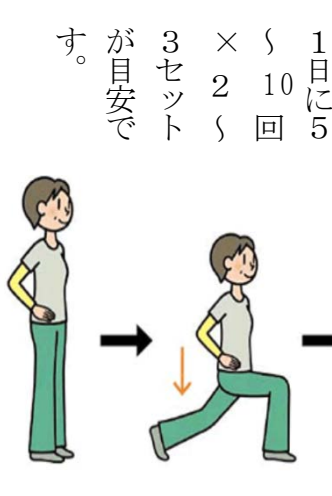
座ることができる人は、椅子に座り、机に手をついて腰を浮かせる動作を繰り返します。つかまり立ちができる人は、机に手をついてゆっくり立ち、座る動作を繰り返します。お尻を下す時に吐いて、立つときに吸うようにしよう。



しょう。1日に10〜20回×3セットくらいが目安です。

④フロントランジ

下半身の柔軟性、バランス能力と筋力を鍛えます。はじめに、腰に両手をつけて両足で立ちます。手を腰に置いたまま、足を大きく一歩踏み出します。太ももが水平になるくらい、深く腰を下げます。体を上げて、踏み出した足を元に戻します。



ロコモ予防運動は日々の生活の中でほんの少し体を動かす意識を持つことが大切です。負担をかけずに長く取り組んで健康な毎日を過ごしましょう。(本間)

③ヒールレイズ

ふくらはぎの筋肉を鍛える運動です。両足で立った状態をかかとを上げて下します。立位や歩行が不安定な人は椅子の背もたれなどに手をついて行います。

参照：日本整形外科学会HP、みんなの介護HP

編集後記

仕事から家に帰り、限りなく夜に近い夕方、ペランダの洗濯ものを取り込みます。冷たくなって、ちよっと湿っぽくなってしまう洗濯物。昼間はきつとパリッと乾いていたのでしよう。

隣家に住む母が元気な時は、昼間、洗濯物を取り込み、軽たたんできていました。そのため、お天気が良かった日は夜洗濯ものをたたむ時、まだ日差しがぬくもりが残っていてふんわり気持ちよかったです。

8年前、母が亡くなり、冷たい洗濯ものを取り込むようになり、そのありがたさをしみじみと感じています。洗濯物のぬくもりは母のあたたかさだったのです。

5月の母の日。

「いつもありがとう」の言葉を添えて感謝の気持ちを伝えたいですね。

(佐藤)

