



## めまいと頭痛の話



梅雨の季節は、天気と同様に気分がどんよりしてしまい、体調の変化を感じる方も多いのではないのでしょうか。この時期は気圧の変化や気象の影響で心身の不調を引き起こすことが知られています。今回はその中でも身近な不調のサインである、めまいと頭痛について原因や注意すべき症状などをお伝えします。



### めまい

めまいは、体のバランスを保つ機能に障害が起こると生じます。めまいの感じ方は、「自分の体が回っている」「自分のまわりの地球が回っている」「雲の上を歩くようにふわふわする」など様々です。めまいは大きく3つに分類することができます。

#### ① 耳から生じるめまい

内耳という部分には、体がどの方向へ動いているかをとらえる三半規管や体の傾きを把握する耳石器という器官があります。これらの器官からの感覚情報は前庭神経によって脳幹へ伝えられ、器官に障害が起こるとめまいが生じ、めまいと同時に耳鳴り、難聴、耳閉感が現れることがあります。

#### ② 脳から生じるめまい

脳が原因で起こるめまいは、耳鳴りや難聴、耳閉感が塞がった感じを伴いません。耳から生じるめまいに比べると軽いことが多い

ですが、物が二重に見える、顔や手足がしびれる、力が入らない、手が震えるなど脳の障害による特徴的な症状が現れます。

#### ③ 高齢者に多いめまい

加齢に伴い、平衡感覚を保てない、血圧の変動によって脳に十分な酸素や栄養を送れないなどが原因でめまいを起こしやすくなります。更に高血圧や糖尿病、動脈硬化症などの病気や治療薬の副作用でめまいが起こることもあります。高齢者の場合、めまいの感じ方が典型的ではないので、診断が難しいという特徴もあります。

#### ◆こんなめまいには要注意！

- ・物が二重に見える
  - ・今までなかったフラフラ感
  - ・頭痛や頭重感が続く
  - ・頭がぼんやりする
  - ・吐き気や嘔吐が強い
- このような症状がある場合は、他の病気との関係性を調べてもらうことをお勧めします。我慢せずに早めに受診をしましょう。

### 頭痛

頭痛は一次性的頭痛と二次性的頭痛の2つに分類されます。

#### ① 一次性的頭痛

脳の一過性の異常により起こる頭痛で、慢性頭痛とも呼ばれます。痛み方や痛む場所、頭痛のきつさなどから、更に4つのタイプに分けられます。

#### 【緊張性頭痛】

一次性的頭痛の中でもっとも患者数が多く、長時間のうつむきや無理な姿勢、不安やストレスがきっかけで後頭部を中心に、頭が締めつけられるような痛みが起ります。



- ・ストレスや疲労を溜めすぎない
- ・ストレッチや入浴で首や肩の筋肉をほぐす

#### 【片へん頭痛】

男性より女性に多く、20〜40歳代での発症が多くみられます。不規則な睡眠、気候の変化、温度差、月経などをきっかけにズキンズキンと脈打つような痛みが起ります。赤ワインやチーズの摂取も片頭痛を引き起こす原因とも言われています。



#### 〈予防法〉

- ・規則正しい生活を心がける
- ・ストレスや疲労を溜めすぎない
- ・アルコールなど頭痛のきつかけとなる食品を摂りすぎない

#### 【群発性(ぐんぱつせい)頭痛】

頭痛が起こっている一定期間中の飲酒がきっかけとなります。目の奥をえぐられるような短時間の激しい痛みが特徴です。ヘビースモーカーの方に多いようです。



#### 〈予防法〉

・頭痛が起こっている期間の飲酒

は避ける。

・普段からの禁酒、喫煙。

#### 【その他の一次性的頭痛】

前述の3つ以外の一次性的頭痛は、その他の一次性的頭痛としてまとめられます。

#### ② 二次性的頭痛

クモ膜下出血や頭部の外傷など、脳や体に原因となる異常があり引き起こされる頭痛です。放っておくと命の危険に関わるものもある為、頭痛の状態や頭痛以外の症状から、どちらに分類されるのかを見分けることが重要です。

#### ◆二次性的頭痛のポイント

- ・頭痛が突然現れる
- ・いつもの頭痛とは様子が違う
- ・頭痛の頻度や痛みが増強する
- ・50歳を超え、初めて現れた頭痛
- ・頭痛以外の症状がある(発熱、吐き気、麻痺、歩行や言語の障害、支離滅裂な会話など)



日頃のめまいや頭痛の状況を記録していくと、ご自身の症状の傾向がわかるかもしれません。めまいや頭痛は誰にでも経験のあるような症状のため軽視されがちですが、早めの対応が必要なケースもあります。気になる症状がある時は、早めの受診をお勧めします。(三浦)

参考：日本神経学会、国立循環器病センター  
HP、Mindsガイドラインライブラリ

# 健康診断結果を読み解く！

受け取ってほつしたりドキツしたり。健康診断結果は、健康の「通信簿」みたいなもの。でも、数字の羅列でちよつとわかりにくいかもしれない。シリーズ「健康診断」の今月は、気をつけたい病気や、チェックしていただきたい項目をお伝えします。

## 【肝機能】 お酒好きの方は要注意 物言わぬ臓器の異変を知る

※①

| 採血時間<br>乳び 溶血  | 空腹時  |                          | D |
|--|--|--------------------------|---|
|  | (-)  | (-)                      |   |
| 【肝機能】<br>AST(GOT)<br>ALT(GPT)<br>ALP<br>γ-GTP          | ~40 IU/l<br>~35 IU/l<br>110~350 IU/l<br>~70 IU/l             | 32<br>34<br>283<br>168 * |   |
| 【血中脂質】<br>総コレステロール<br>中性脂肪<br>HDLコレステロール<br>LDLコレステロール | 130~219 mg/dl<br>50~149 mg/dl<br>40~90 mg/dl<br>70~139 mg/dl | 154<br>※②<br>82          | C |
| 【腎機能】<br>クレアチニン  | 0.40~1.09 mg/dl  | 0.82                     | A |
| 【痛風】<br>尿酸   | 2.0~7.0 mg/dl  | 5.1                      | F |
| 【糖代謝】<br>血糖<br>HbA1c (NGSP)                            | 60~109 mg/dl<br>4.6~6.2 %                                    | 119 *<br>6.9 *           | F |

※④

γ-GTPとはたんぱく質分解酵素の一種。肝臓や胆管の細胞が壊れると血中に出るため、肝機能の指標の一つとなります。アルコール摂取量に敏感に反応するため、多少上がったとしても酒豪自慢のように語られがちですが、基準

値を超えたら経過を注視しましょう。

高値が続く場合はアルコール性肝炎のリスクが高まり、肝炎の段階で禁酒しないと肝硬変へと進んでしまう恐れも。また、GTPやGOTの数値に異常がなく、γ-GTP値だけが高い場合は脂肪肝であることが多く、禁酒より減量が必要です。

## 【脂質】 悪玉と善玉とのバランスが大切

ここをチェック↓総コレステロール HDLコレステロール LDLコレステロール 中性脂肪(※②)

かつては総コレステロール値が重要だと考えられていましたが、現在はHDLコレステロール(善玉)とLDLコレステロール(悪玉)とのバランスが重視されるようになりました。LDLは全身にコレステロールを運び、HDLは余分なコレステロールを回収する役割を担っています。どちらかが多過ぎたり少な過ぎたりすると、血管にプラークと呼ばれるこぶができて、動脈硬化の原因に。女性の場合は、閉経後にエストロゲンが減少するとLDLコレステロールが急激に増えるので、50代以上は注意が必要です。

※③

| 検査項目 | 基準値\健診日  | 今回結果           |   |
|------|----------|----------------|---|
| 身体測定 | 身長       | 174.1 cm       | C |
|      | 体重       | 88.1 kg        |   |
|      | BMI      | 101.0          |   |
|      | 体脂肪率%    | 32.1 %         |   |
|      | 標準体重     | 66.7 kg        | * |
| 視力   | 右裸眼(矯正)  | (1.5)          | A |
|      | 左裸眼(矯正)  | (1.2)          |   |
| 聴力   | 右 1000Hz | 所見なし           | A |
|      | 右 4000Hz | 所見なし           |   |
|      | 左 1000Hz | 所見なし           |   |
|      | 左 4000Hz | 所見なし           |   |
| 検査方法 |          | オゾイ            |   |
| 血圧   | 1回目      | 上 100~139 mmHg | F |
|      | 2回目      | 下 ~89 mmHg     |   |
| 尿検査  | 糖        | (-)            | F |
|      | 蛋白       | (-)            | A |
|      | ウロビリ     | (±)            |   |
|      | 潜血       | (-)            | A |

## 【腹囲】 メタボ判定の入り口

腹囲を測ることで内臓脂肪の蓄積をチェックします。男性は85cm以上、女性は90cm以上で、なおかつ血圧、血糖値、脂質のうち2項目が基準値を超えるとメタボリック・シンドロームと診断され、1項目が該当すると『予備軍』とされます。(※③)

## 【尿酸値】 痛風だけでなく 腎障害や動脈硬化の原因にも

尿酸とは体内でプリン体が分解されるときに生じる老廃物です。通常は腎臓でろ過され体外に排出されますが、過剰に作られたり、排出力が低下したりすると血中の尿酸値が上昇します。痛風だけでなく動脈硬化の原因となり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。(※④)



## 【血圧】

「高血圧」は長く続くと  
心臓病のリスクが高まります

心筋梗塞や脳梗塞、腎不全など、怖い病気の引き金となる高血圧。加齢、肥満、ストレス、運動不足などの要因が考えられます。血圧が高いからといってすぐに異常が起こるわけではありませんが、高い状態のまま長い期間放置することで、合併症のリスクが高まります。血圧が高い人は、数値を観察しながら、食事や運動などで改善するように心がけましょう。



◇何より重要なのは、自分の健康診断結果の「数値の意味」を考え、「健康に対する意識を持ち続けること」です。健康診断結果が「オールA」だったとしても、それは検査を受けた時点でのこと。すぐに治療が必要な状態でなかったとしても、運動、栄養、休息のバランスを重視した生活に変えることで、健康により近づけます。早期発見・早期治療のためにも、年に1回は健康診断を受けるようにしましょう。

◎次回は、健康診断シリーズ最終回です。

参考：日経電子版日経おとなのoff(富澤)

## 新入職員紹介

平成30年2月1日よりあおば薬局前橋店に薬剤師として入職いたしました。若月彩です。様々な地域の調剤薬局で仕事をきて、20年ぶりに群馬県で生活することになりました。趣味はスノーボードとゴルフ、軽い山歩きのハイキングです。群馬県内で楽しめる趣味が多く、20年前と現在とで変わらない所と新しくなった所を楽しみながら日々過ごしています。新しい職場には慣れるのに時間がかかり、ご迷惑をおかけすることもあります。一生懸命頑張りたいと思いますので、よろしくお願致します。(若月)

