



今回のテーマ

## めまい



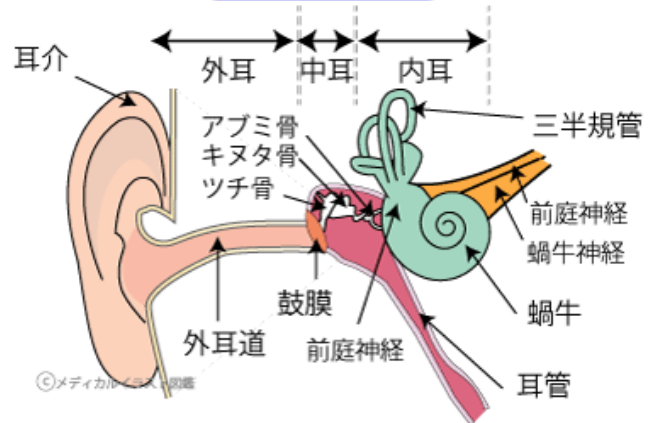
### なぜめまいは起こるのか？

私たちの体には、体の平衡を保つ仕組みがあり、この平衡機能に異常が起こると、バランスが崩れ、めまいなどの症状が起こります。

体の平衡感覚をつかさどるのは、耳の中にある内耳の三半規管と耳石器で、三半規管は体の回転などを、耳石器は体の傾きや地球の重力などを感知しています。内耳と脳が平衡を保てるように連携しているので、体を動かしても姿勢やバランスを保てるのです。

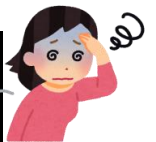
そのため、内耳や脳に何らかの異常を起こすと、体の平衡を保つ仕組みが乱れ、めまいやふらつきが起こるのです。

耳の構造図



### めまいには2つのタイプがある！

タイプ	特徴
回転性めまい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身がグルグル回っているように感じる</li> <li>・水平方向に回転しているように感じる</li> <li>・突然起こってある一定期間だけ持続し、その後消える</li> </ul>
非回転性めまい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「フラフラする」か「グラグラする」</li> <li>・突然起こって一定期間だけ続いた後完全に消えるタイプと、いつの間にかフラフラするようになってずっと続くタイプがある</li> </ul>



### 対処法

#### 1: 自分が楽な姿勢で休む

激しいめまいでも、姿勢によってめまいの程度が変わることがあるので、自分の一番楽な姿勢で安静にします。



#### 2: 光の刺激を最小限に

光が脳を刺激して、めまいの症状を悪化させることがあります。日陰や暗室で目を閉じて安静にしましょう。目の前の動くものも見ないほうがよいです。外で歩行中にめまいが起きたら、無理に歩こうとせず、その場でしゃがみ少し落ち着くのを待ちましょう。

#### 3: 薬を飲む

薬を処方されている人は、薬を飲みましょう。常に持っていたほうが安心です。



# 身近にめまいの人がいたら、、、

## 1: ゆっくり休ませる

本人が楽な姿勢であれば、どんな姿勢でも構いません。楽な服装でゆっくりと休ませましょう。もしも、手足の痺れが疑われたなら、麻痺側の手足を上にして寝かせましょう。

## 2: 嘔吐に備える

強いめまい発作ほど、吐き気を伴います。吐き気があるときは横向きに寝かせ、汚物で喉をつまらせないようにします。そしてビニール袋、洗面器などを用意して下さい。

## 3: 症状をチェックする

めまいが起こったとき、一番重要なのは、脳の病気かどうかのチェックです。めまい以外に以下のような症状が1つでもあれば、医師に相談した方が良いでしょう。

①呼びかけても反応がない

②吐き気がとてもひどい

③頭痛がひどい

④目が一方に寄って動かない

⑤ろれつが回らない

⑥手足が急に痺れている、力がはまらない



# 食とめまい

食べ物に**有効性はない**ので、ここでは控えた方が良いでしょうを紹介していきます。

## ・カフェイン(コーヒー、紅茶、緑茶、ココア、コーラ類 など)

理由: カフェインは体を治すための神経(副交感神経)の働きを阻害してしまうからです。必要以上にカフェインをとってしまうと、交感神経が刺激されすぎて自律神経のバランスが崩れて大きな負担をかけてしまうことがあります。



## ・フィチン(インスタント食品 など)

理由: フィチンは亜鉛の吸収を妨げてしまいます。亜鉛はストレスを感じると大量に消費される栄養素です。めまいがある方は色々なストレスを受けているので、亜鉛が不足気味になります。そこに亜鉛の吸収を妨げてしまうフィチンを多くとると、ストレスをより多く感じるようになります。



## ・ニコチン(たばこ など)

理由: ニコチンは血管を細くする作用があります。内耳への血管が細くなりめまいを起こしている方、また、他の原因でも血管が細くなると治す能力が働きにくくなりますので、ニコチンの摂取は控えることが望ましいです。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

(株)リアランス コスモス薬局グループ 担当栄養士: 高橋

