

オアシスだより

めまいについて

オアシス第一病院
加隈 香苗

めまいは体のバランスを保つ機能に異常が起きることによって生じます。めまいの感じ方には、グルグル回っているように感じる回転性めまいや、フワフワと足元が浮いているように感じる浮動性めまい、立ちくらみやグラグラしているように感じるめまいがあります。

〈めまいの原因〉

めまいの原因にはいろいろありますが、①耳に原因があるめまい、②脳に原因があるめまい、③その他の原因(起立性低血圧、貧血、不整脈、薬剤、心因性など)があり、多くは耳によるもので、めまいの半数以上を占めています。

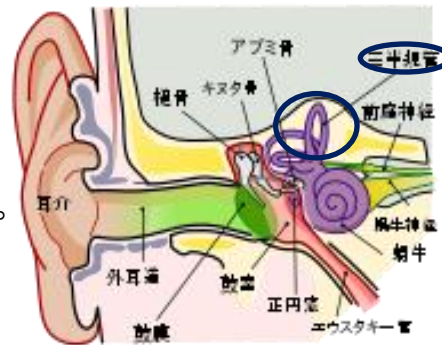
〈めまいをおこす耳の病気〉

耳に原因があるめまいのうち、最も多いのが「良性発作性頭位めまい症」です。これは、内耳の前庭という場所にある耳石がはがれて、体のバランスを保つ器官である三半規管に耳石が入り込んでしまっただけで起こるものです。

このめまいは、寝たり起きたり、下を向いたり、と頭を動かすとグルグル目が回るようなめまいや吐き気が出現しますが、数分間じっとしていれば徐々に軽減してきます。治療法としては、薬による治療や、耳石を三半規管から取り除く体操などのリハビリなどが行われます。

他にも代表的なめまいとしてよく聞くのが「メニエール病」です。

メニエール病は、めまいや耳鳴りなどの症状が激しく、難聴や耳がふさがった感じなどの症状も伴うこともあります。治療の基本は薬による治療となりますが、難治性の場合には、まれに手術が行われることもあります。



〈めまい対策について〉

めまいはストレスや睡眠不足、疲労なども原因の一つと言われています。栄養バランスのとれた食事をする、適度な運動を行う、気分転換をする、十分な睡眠や休養をとるなどし、できる限りストレスをためない生活を送るよう心がけましょう。

また、めまいの症状以外に、激しい頭痛や嘔吐、物が二重に見える、手足がしびれたり動かなくなる、舌がもつれる、意識障害などの症状を伴う場合は、脳梗塞などの疑いもあるため、すみやかに病院を受診するようにしましょう。



第41号 令和2年8月13日発行

リハビリコーナー

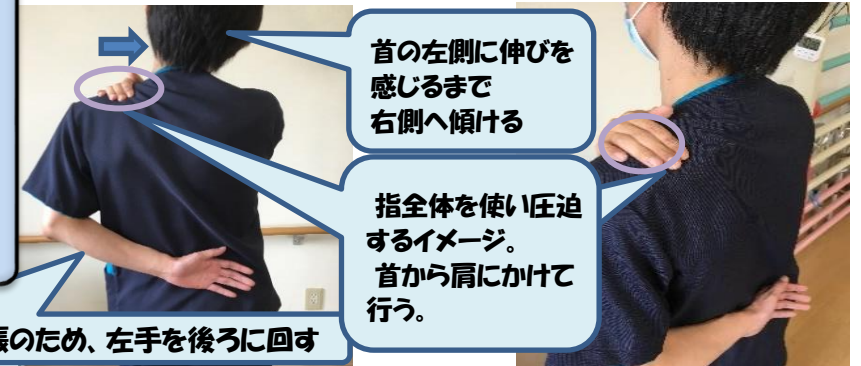
肩こりに悩まされる原因としてまず挙げられるのが、姿勢です。特に猫背になりやすい日本人は肩こりの傾向が強くなります。

背中が丸まると肩甲骨は外側に開き、ついている僧帽筋や菱形筋が引っ張られたままになり、血流が低下すると肩こりを引き起こします。パソコン作業が多い人や背もたれに頼って座る癖のある人、腕を肩より上げる習慣のない人に起こりやすい傾向にあります。

凝り固まった部位を的確に緩めることで症状を緩和し予防していきましょう。

目的部位を『揉む』のではなく、筋肉の表面を『圧迫する』イメージで行う。10秒×2セットを基本に、痛みのない範囲で行いましょう。

僧帽筋筋膜の伸張



僧帽筋の伸張のため、左手を後ろに回す

栄養コラム ～新玉ねぎ～

〈旬の新玉ねぎを使ったシンプルペペロン炒め〉

〈材料〉(2人分)

新玉ねぎ	1個	塩こしょう	ひとつまみ
ブロッコリー	150g	オリーブオイル	大さじ1
ベーコン	80g	しょうゆ	大さじ1
にんにく	1片	黒こしょう	少々
鷹の爪輪切り	適量		

〈作り方〉

準備: にんにくと新玉ねぎは皮をむいておく

1. にんにくをみじん切りにする
2. 新玉ねぎは縦半分に切り、5mm幅に切る
ベーコンは1cm角に切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る
3. フライパンを弱火にし、オリーブオイルをひいて1と鷹の爪輪切りを炒める
4. 香りが立ってきたら中火で2を炒める
5. 新玉ねぎがしんなりしてきたら、塩こしょう、しょうゆで味を調え火からおろす
6. お皿に盛って黒こしょうを振って完成です

是非作ってみてください。

新玉ねぎの特徴は、表面にツヤがあり、ずっしりと重いところです。

