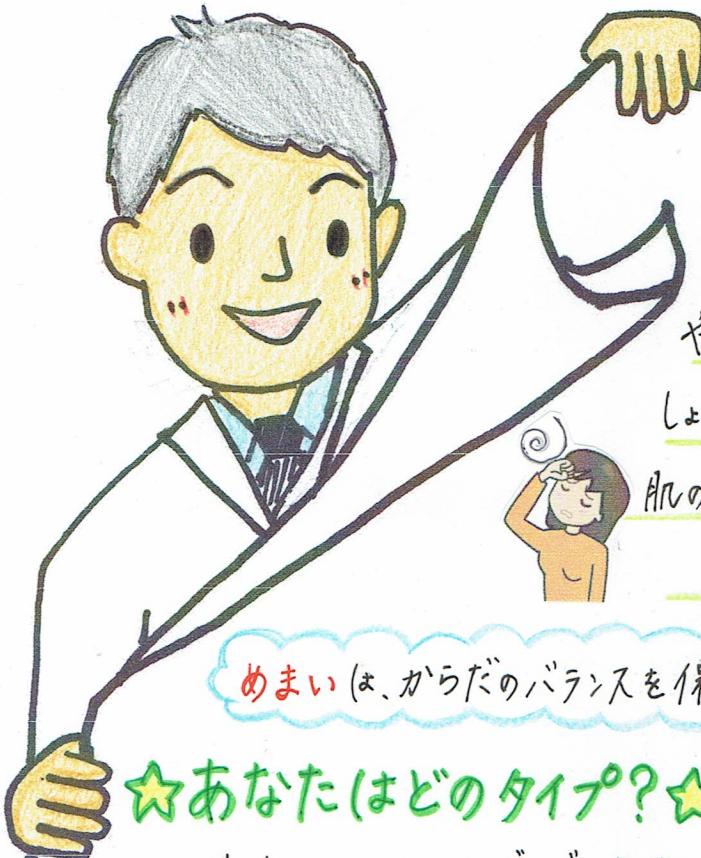


あなたはどのタイプ? 2月



寒さがまた一段と増す時期となりました。2月は一年で最も寒いといわれています。感染症の風邪やインフルエンザに負けず、元気に過ごしましょう。また、空気も乾燥していますので、乾燥肌の方は保湿を心がけるようにしてください。今月は「めまいについて」紹介します。

めまいは、からだのバランスを保つ機能に障害が起こると生じます

★あなたはどのタイプ? ★ ~めまいの症状~

1. 回転性めまい：グルグル目が回る → 主に耳の異常が原因
2. 浮動性動搖性めまい：フワフワふらつく → 主に脳の異常が原因
3. 前失神性めまい：クラッとする → 血圧の変動に関する全身性の病気が原因

目の前が
グルグル回る…

フワフワ浮いているよう
な揺れているような…

気が遠くなる
ように感じる

* 耳から生じるめまい

めまいと同時に耳鳴り、難聴、耳閉感があらわれ、めまいと並行して軽快（メニエール病、突然性難聴、良性発作性頭位めまい症など）する

- ・メニエール症 …耳鳴り、難聴、耳閉感とともに強い回転性めまいを生じる
- ・良性発作性頭位めまい症 …頭を動かした時だけに起る

* 脳から生じるめまい

耳鳴りや難聴、耳閉感を伴わない。めまいは軽いことが多い。（脳梗塞、脳出血など）



★対処法は?★

・安静にする

まずはその場で安静になり、可能であれば、外からの刺激になつて休める場合は横になってしばらく休みましょう。(暗くする、音楽を切るなど)



・刺激をなくす

激を全て遮断しましょう。



・病院に行く

多くめまいは命に関わませんが、中には命に関わるケースもあります。



★日常生活で心がけること★

・規則正しい生活をする

(夜更かせずに、早寝早起きをする)



・バランスのとれた食事をする

(栄養不足から血行不良となり、めまいが起らやすくなる)



・コーヒーの飲みすぎに注意する

・お酒やタバコを控える



・睡眠を十分にとる



・適度な運動をする

(ストレッチやウォーキングなど)



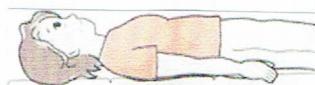
・ストレスをためないようにする

(疲れたときは休む)

★めまいに効く「寝返り運動」★

① 仰向けに寝て、上(天井)を見て

10秒数える



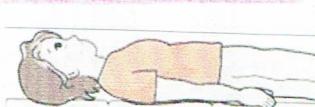
② 仰向けのまま頭だけ左側に傾け10秒数える

10秒数える

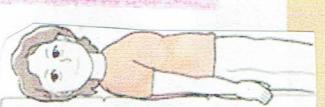


③ 再び仰向けに寝て、上(天井)を見て

10秒数える



④ 頭だけ右側に傾け10秒数える



1日2回、起床時と就寝前に布団の上で行うと良いといわれています。また、首に痛みがある人は体ごと傾けて行ってください。「ラジオ体操」も効果があるといわれていますので、朝のラジオ体操を日課にしてみてはいかがでしょうか♪