

# 「めまい」は夏に起こりやすい!



暑い夏は、ストレスや疲労もたまりやすく、脱水により血液循環も悪くなるので、めまいが起こりやすい季節です。また、重篤な病気の可能性もあるので、慌てず落ち着いて対処しましょう!

## 《めまいの仕組み》

めまいは、「脳・耳・自立神経の障害」により、体のバランスを保つ機能(平衡感覚)が乱れて起こります。



## 《見逃すな! 脳の異常によるめまい》

**A** めまい

**B** 激しい頭痛がある  
ろれつが回らない  
手足や顔にしびれや麻痺がある  
意識が低下している など

チェックしよう!

Aに加え、Bのような症状が1つでもあれば、直ちに救急車を呼ぶ!

脳の異常が心配ない場合でも、放置すると治癒が難しくなる病気がほとんどです。めまいがしたら、できるだけ早く(1~2週間以内)耳鼻咽喉科を受診しましょう!

## 《めまいの種類と主な原因》

- |  |  |
|--|--|
| <b>回転性(グルグル感)</b><br>◎耳鳴り・難聴を伴う<br>→メニエール病・突発性難聴・内耳炎・慢性中耳炎など<br>◎耳鳴り・難聴はない<br>→良性発作性頭位めまい症<br>前庭神経炎など<br>◎頭痛や意識障害がある<br>→脳卒中など脳の病気 | <b>浮動性・動揺性(フワフワ・グラグラ感)</b><br>◎高血圧<br>◎うつ病など心因性の病気など<br>◎ストレスや過労による自立神経の乱れ<br>◎更年期障害<br><b>失神性発作(血の気が引く感覚)</b><br>◎起立性調節障害<br>◎不整脈 ◎貧血など |
|--|--|

## 《日常生活で、できる予防法》

### 1. 生活のリズムを整える

- 食事はできるだけ決った時間に3食とる。
  - 早寝早起きの習慣を身につけて十分な睡眠時間をとる。
  - 適度な運動で汗をながす。
- 

### 2. ストレスを溜めない

- 疲れを感じた時は、いつもより早めに眠る。
  - 休日に好きなことをして、リフレッシュする。
- 

### 3. 食事の工夫を行う

- 神経の代謝を促す、ビタミンB群を摂取する。
  - 塩分を控える。
  - アルコールは、適量を守りめまいがするときは控える。
  - タバコは血行不良や酸欠のもと。きっぱりやめる。
  - 神経を興奮させる、カフェインや香料を控える。
- 

### 4. バランス感覚の訓練を行う

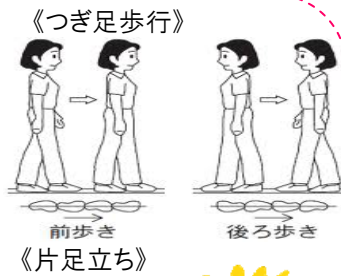
めまいを起こす運動をわざと行う。

↓  
脳が耳の障害を補おうとする。

↓  
めまいに強い体になる

《例えば・・・》

- 歯みがき片足立ちでする。
- 靴下を立ったまま履く。
- 階段の上り下りを積極的にする。
- つぎ足で歩く。



※毎日続ける事が大切ですが、気分が悪い時は中止しましょう。

## 夏の疲れを癒します!

代謝に必要な**ビタミンB1**の多い豚肉と**ペクチン**など整腸作用のあるオクラ、**食欲増進**作用の生姜にキュウリ、**ミョウガ**の風味をプラスして、美味しく**疲労回復**を図りましょう!

### ♥夏のさわやかメニューの紹介♥

#### ～キュウリ・ミョウガ風味の豚肉の冷しゃぶ～

< 材料 > 1人分

- 豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)60g
- キュウリ 25g(1/4本)/オクラ 10g(1本)
- ミョウガ 3g(1/4個)/生姜みじん切り 小さじ1杯
- 青シソ 1枚 / 食塩0.2g

a (淡口醤油 小さじ1/2杯 / だし汁小さじ1/2杯)  
 ※だし入り醤油(白だし小さじ1杯)を利用してもOK

< 作り方 >

1. 豚ロースはさっと茹でて冷ましておく。
2. キュウリはあられ切り、ミョウガは小口切りにし、生姜と混ぜ、分量の塩を加える。10分間ほどおいて水気を絞る。
3. オクラはさっと茹でて薄く小口切りにする。2と混ぜてaであえる。
4. 器に青シソを敷き、1の豚肉を盛る。3を上にかける。

栄養価:エネルギー:141kcal 蛋白質:13.1g 脂質:8.2g 食塩:0.8g

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課  
 〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号  
 TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107  
 E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)  
 皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。