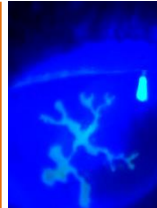




# フジタガンカニュース

Vol.69 2016.6.20



## 「眩暈(めまい)」は…「げんうん」とも読めるんです④

今回のフジタガンカニュースは、前月号に引き続き『眩暈(めまい)』についての解説です。また、前月号の解説の引用部分で「めまいの診断に目の動きの検査が必要」との記載がありました。読者の皆さんは「目に関係する検査なんだから、当然眼科でやる検査なんだろう？」と思われるよね？違うんですよー藤田眼科ではこの検査はできません。理解しがたいですが、この検査は「目の動きの検査を耳鼻科で行う」という事なんですー。誤解の無いようにお願いします<(\_ \_)>。

それでは引き続き「日本めまい平衡医学会 <http://www.memai.jp/>」のホームページの「めまいのQ&Aコーナー」を参照してみましょう。

### ⑦ めまいの予防

めまいと一口にいても、いろいろ原因があります。内耳や脳の循環障害により生じるめまいは、血液中のコレステロールが高くなったり、血圧が高くなったり、不整脈など循環器系の障害があると起きやすくなります。そのため、脳梗塞などの脳血管障害や心筋梗塞など虚血性心疾患の予防と同様に普段から食生活や嗜好品に注意し、定期的に検診をうけておくことをおすすめします。糖尿病は体の各部の循環障害をおこすので注意が必要です。また、メニエール病などの内耳性めまいの発症には自律神経の不安定も大きくかかわっているといわれています。自律神経を安定させるためには、夜更かし・暴飲暴食などを避け規則正しい生活をする必要があります。また精神的なストレスも自律神経を不安定にするので、精神的な面でもゆとりのある生活をするのが予防となります。なおふらつきや転倒は、脳や内耳の不調でおきるだけでなく、足腰の筋肉が弱っても原因となります。現代人は運動不足になりがちなので、特に中高年の方は歩くなどして、足腰を鍛えましょう。運動は内耳や脳を刺激し活性化して、老化するのも防止します。

### ⑧ 生活習慣とめまい

めまいの症状で病院を訪れる患者さんの問診では、過労、睡眠不足、職場の対人関係でのストレスさらに家庭内のストレスなどのお話がしばしば聞かれます。このようなことがめまいの背景因子のひとつになっている場合も多いようです。従って、肉体的・精神的ストレスが蓄積しないように規則正しい生活を送り、精神的にもリラックスした状態を維持することがめまいの予防として大切なことです。次に、めまいの起こりやすい年齢は疾患によって多少の差がありますが、一般的には40～60歳に多いと言われています。女性ではちょうど更年期障害の時期とも重なります。また、季節的には春先や秋

口などの季節の変わり目に多く、自律神経機能とも関連している可能性があります。めまいの起こりやすい体質は、低血圧、貧血、アレルギー体質などがあげられます。糖尿病、高脂血症、心臓病、高血圧症(降圧剤の服用)などのいわゆる成人病の既往歴を持つ方が多く認められます。また、暴飲暴食、大量喫煙などに伴う生活習慣病にも注意しましょう。血圧とめまいの関係については、一般的に低血圧症の人にめまいが起こりやすいと考えられています。一方、当然のことながら高血圧症もめまいの原因になりますが、高血圧症の方でもお薬によって血圧が下がりにくくめまいが起こる場合もありますので、降圧剤を長期間に亘って飲んでいらっしゃる方は血圧の定期的なチェックを是非お受け下さい。

#### 注意

ここにあげられた情報は、病気の診断・治療を個人で行うためのものではありません。症状があるとき、また説明が必要な時は、専門医療機関を受診してください。

以上で引用解説は終了です。「めまい」についての説明はこうした事になります。しかし…複雑過ぎて判りにくいですが(笑)。原因となる可能性のある事象が非常に多項目に渡ります。つまり、診断に至るまでに様々な要因を考えて検査をしなければならない事も多く、つまり耳鼻科や脳外科(もしくは神経内科)、循環器内科、精神神経科など…一つ一つ原因の有無を診断しなければならない…診断に至る過程で、幾つもの診療科を受診する必要が生じる場合もある訳です。そこで、次号からは少し違った角度から…専門の異なるド

### 2016年夏期休診日程

8/13 8/14～21 8/22

AM	○	×	○
PM	×	×	○

※×…休診 ○…通常診療

携帯サイト用  
QRコード



mobile phone

スマートフォン  
iPhone用  
QRコード



smart phone

<http://www.fujita-ganka.com>

### 今月のお知らせ

7月1日(金)午後と

7月2日(土)は、院長が学会に出席、第五回日本涙道・涙液学会でのシンポジスト講演があるため、藤田眼科の診療は臨時休診となります。また、本年度の夏期休診の日程は左の通りです。ご迷惑をお掛けしますが宜しく御願い致します。

お楽しみに(^ ^)。



FUJITA-EYE-CLINIC

藤田眼科

エフ・ビジョン(コンタクトレンズ販売)

P-Vision

① 042

(645)

0575

① 042

(642)

2911