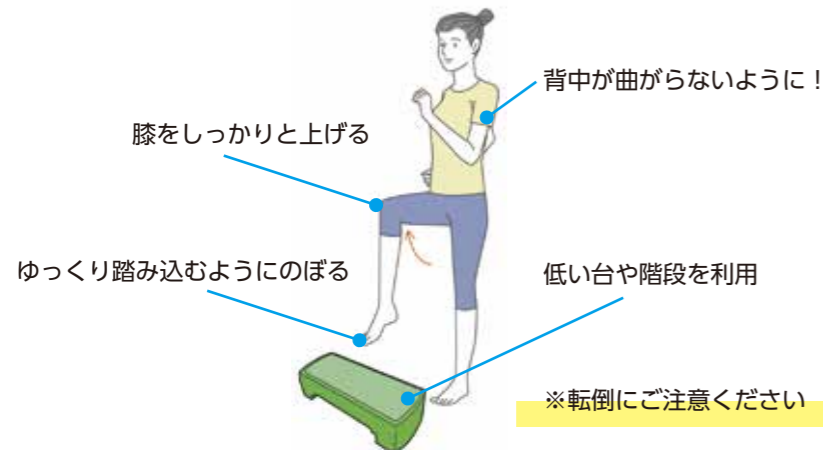


運動のすゝめ

めまい予防にオススメ!～有酸素運動～

めまいはストレスが原因となる場合も多くみられます。そこでストレス解消の手段としてオススメするのが有酸素運動です。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、下半身の筋肉から脳への刺激によりストレス解消が期待できます。

家の中でもできる踏み台昇降もおすすめです!



右足から上り右足から降りる。次は左足、と左右交互に10回～20回上り下りをします。

有酸素運動のポイント

- 継続するのが大事!
- 無理のない範囲で
- まずは5～10分から

栄養課たより

めまいの天敵! ストレスに食事で対策!

ちょっとしたことにイライラしたり、疲れやすくなったり…ストレスは知らず知らずのうちに身体にたまっていきます。しかし身体はストレスを跳ね返すために様々な栄養素を消費して立ち向かってくれます!ここではストレス対策のために積極的に摂りたい栄養素について紹介していきます!

ビタミンB1

豚肉・鶏レバー・牛乳など

ストレス時に大量に消費され、不足するとイライラ、不眠、めまいなどにつながってしまいます。

ビタミンC

果物・野菜など

同じくストレス時に大量に消費されてしまうビタミンです。さらにストレスに対抗するホルモンの材料にもなります。

カルシウム

乳製品・大豆・いわしなど

脳の興奮を抑える働きがあり、カルシウムの吸収を良くするビタミンD(魚介類・卵類など)と一緒に取ると効果的です!

編集後記

2017年に創刊しました病院広報誌「このは」も今回で節目のvol.10を迎えることができました。今後も皆様のお役に立てる情報をお届けしてまいります。さて、今回ピックアップした「めまい」ですが、日頃のストレスが原因となる可能性があります。特に最近「自粛疲れ」も相まって、普段以上にストレスが溜まっている方もいらっしゃるのではないでしょうか。運動や食生活でストレスを上手に軽減しながら、めまいの予防に取り組んでいきましょう。

医療法人 熊愛会 (ゆうあいかい)
熊本脳神経外科病院

〒860-0811 熊本市中央区本荘6丁目1-21

Tel.096-372-3911 Fax.096-372-3922

E-mail:info@knh.co.jp

https://www.knh.co.jp

詳しい内容はホームページをご覧ください。 熊本脳神経外科病院 検索



熊本脳神経外科病院 広報誌

このは

Kumamoto

Neurological

Hospital



2021年

6月
vol.10



写真のmodel

健康経営推進委員会

当院は経済産業省と日本健康会議が共同で選定する「健康経営優良法人2021(大規模法人部門)」に認定されました。健康経営推進委員会を中心に職員と家族の健康増進に努め、全職員が心身ともに健康でいきいきと働ける職場環境づくりを推進しています。

今後もよりいっそう職場環境の改善に取り組み、質の高い医療の提供に繋がりますよう努力してまいります。

Contents

特集 ミニ脳カフェ

3つの原因でめまいを紐解く!～命に関わるものから頻出のものまで～

- ・ 縁の下のコメディカル 脳神経外科?耳鼻科?診療の流れは?～受診前の気になる点を解消!～
- ・ 運動のすゝめ めまい予防にオススメ!～有酸素運動～
- ・ 栄養課たより めまいの天敵!ストレスに食事で対策!

特集

脳カフエ

3つの原因でめまいを紐解く! ~命に関わるものから頻出のものまで~

めまいに悩まされている人はとても多く、当院にもたくさんの方が受診されています。皆様の中にも、「なんとなくフワフワする」「景色がグルグル回る」といった症状を経験されたことがある方もいらっしゃるかと思います。めまいの原因は多種多様で非常に幅広いですが、今回その中でも代表的な3つの原因を取り上げてご紹介します。講師は脳神経外科専門医の井上信博先生です。

①脳疾患が原因のめまい【命に関わる可能性も!?!】

めまいの診療では、まずCTやMRI検査を行い「脳血管疾患」や「脳腫瘍」といった脳の疾患がないかを診断します。何も無いことがほとんどですが、脳梗塞や脳出血が見つかることがあります。脳梗塞を起こされた方の約40%にめまいの自覚症状があるということもわかっており、脳の疾患であるがゆえに命に関わることも考えられます。そのため素早く見つけて治療を開始することが重要です。脳の疾患がある場合には、入院での専門治療を行います。

②耳が原因の内耳性めまい【めまいの中でも最も多い!】

脳に異常がない場合、次に考えられるのは「耳」を原因とするめまいです。耳の奥にある三半規管という部位は、リンパ液という透明な液体で満たされています。このリンパ液は、体のバランス感覚を調整する役割を担っていますが、睡眠不足や心配事といった「ストレス」が重なると、内部に老廃物(耳石)が貯まります。この老廃物の影響でバランス感覚の調整がうまくできなくなることで、めまいを発症します。寝返りをうつ、パッと立ち上がる、急に振り向くなど、頭の向きを変えた際に生じる良性的めまいであることから「良性発作性頭位めまい」といいます。起床時に発症することが多いといった特徴があり、横になったときに顔が右向きか左向きかによって症状が異なるという方もいらっしゃいます。私の経験ではこのタイプのめまいが一番多いと感じています。リンパ液内の老廃物を除去するために、理学療法やお薬での治療を行います。効果が現れるまでには個人差があるようです。



③首が原因の頸性めまい【凝りや炎症もめまいの原因に!?!】

後頭部から後頸部にかけての重たい感じに加えて、目の前が真っ暗になるような非回転性のめまいが生じる場合は、頸性めまいを疑います。原因としては、加齢による頸椎の変形に伴って血管が圧迫され、頸部に血行不良が生じている場合と、鞭打症のように首の後ろの筋肉や靭帯に炎症やコリが生じている場合があります。治療としては、筋肉の緊張を和らげる薬剤を処方したり、頸椎症がある場合には頸椎牽引療法を行います。

診察+当日検査で素早くめまいの診断を!

今回は「脳・耳・首」の3つの部位を原因とするめまいについてお話しました。その中でも特に「脳」を原因としためまいである場合には、病気の早期診断と脳自体の早急な治療が必要です。当院では、受診日当日でのCT・MRI検査が可能です。充実した医療機器を駆使した正確な診断に努めておりますので、めまいでお困りの際はお気軽にお越しください。

井上 信博 (いのうえ のぶひろ)【脳神経外科専門医】

略歴 昭和57年3月 獨協医科大学卒業
昭和59年4月 熊本大学医学部大学院 医学研究科入学
資格 昭和63年3月 同上卒業 医学博士取得
平成2年7月 日本脳神経外科学会専門医取得
平成16年3月 日本脳卒中学会専門医取得



講師の先生

縁の下のコメディカル

脳神経外科?耳鼻科?診療の流れは? ~受診前の気になる点を解消!~

ここではめまいの際にどちらを受診するか迷いがちな脳神経外科と耳鼻科の比較や当院でのめまい診療の流れを説明いたします。受診前の不安や疑問点を解消していきましょう!

	脳神経外科	耳鼻科
めまいの原因	<ul style="list-style-type: none"> ○ 脳梗塞 ○ 脳出血 ○ 脳腫瘍 ○ 脳循環障害 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 良性発作性頭位めまい症 ○ メニエール病 ○ 慢性中耳炎
特徴	<ol style="list-style-type: none"> 1. 痺れや脱力感も併発するが多い 2. 浮動性・動揺性のめまいが多い (ふわふわする・揺れている) 3. 命に関わる危険性あり 4. 頻度は低い 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 吐き気が強くなりやすい 2. 回転性のめまいが多い (ぐるぐる回っている) 3. 命に関わる場合はほとんどない 4. 頻度は高い
主な検査	<ul style="list-style-type: none"> ・MRI ・CT 	<ul style="list-style-type: none"> ・眼振検査 ・聴力検査 ・重心動揺計検査

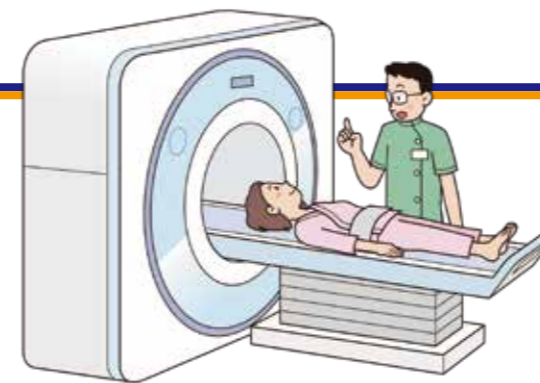
当院のめまい診療の流れ

診察

まずは診察で詳しくお話をお聞きします。めまいの種類(回転する・ふわふわするなど)や、どのようなときによく起きるのかなどをお尋ねし、原因を探っていきます。その後必要な検査へと進みます。



検査



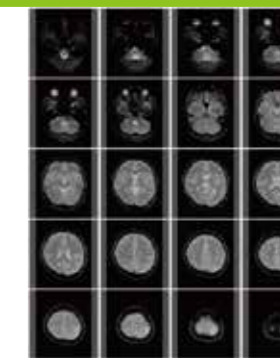
MRIやCT検査で脳を検査し、脳梗塞や脳出血などの病気がないかを確認します。吐き気が強い場合は検査前に吐き気止めの点滴をして少し落ち着いたところで検査を始めます。

結果説明

必要な検査が終了したら結果説明です。検査や診察の結果から原因を診断します。首が原因の場合は姿勢の改善やコリを解消するお薬の処方を行います。耳が原因の場合は、症状に応じた治療を行った上で、お薬の処方や生活の指導をおこないます。

※脳に病気が見つかった場合

検査で脳に病気が見つかった場合は、一刻も早く適切な治療をするために入院が必要となります。点滴やお薬で治療をしながら、動きの改善や後遺症を軽減する目的でリハビリも行います。



回転性のめまいとともに耳に異常を感じる場合は耳鼻科でも対応可能です。一方で、めまいと一緒に手足の麻痺やしびれ、強い頭痛があるときは、すぐに脳神経外科を受診してください。当院では長年数多くのめまいの患者様を診療してきた経験に基づき、症状に応じた適切な治療を行っております。めまいでお悩みの方はぜひ1度ご来院ください。