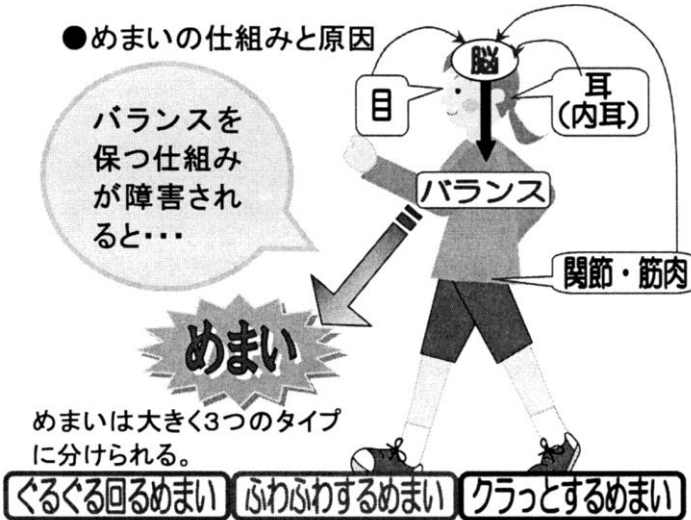


●めまいの仕組みと原因



めまいは大きく3つのタイプに分けられる。

- ぐるぐる回るめまい
- ふわふわするめまい
- クラっとするめまい

・内耳の病気
(良性発作性頭位めまい症、メニエール病、前庭神経炎など)
・脳の病気

・過労、睡眠不足、ストレス、不安など
・内耳の病気
・脳の病気

・立ちくらみ
(一時的な低血圧)
・自律神経の乱れ
・降圧薬の影響

めまいの多くは、体のバランスを保つ動きが障害されるために起こります。体のバランスを保つうえで、最も重要な働きをするのが耳です。耳は音を聞き取るだけでなく、耳の奥の内耳で、体の回転や動き、重力などを感じ取ります。目や関節・筋肉の動きも大切です。目は景色や自分の動きを感じ取り、関節と筋肉は姿勢を感じ取ります。耳、目、関節・筋肉が感じ取った情報は全て脳に送られます。脳がそれを調整することで体のバランスが保たれます。この仕組みが障害されると体のバランスが乱れ、回転していないのに回転しているように錯覚し、めまいが起こります。体のバランスの乱れは、臓器の働きを調整する自律神経にも伝わります。そのため、めまいが起こると、吐き気や嘔吐を生じやすくなります。

あなたのめまいなぜ起こる？
危険なめまいは？

ほうっておいてはいけないめまいとは

脳の病気



脳梗塞や脳出血、脳腫瘍などによって、内耳の情報を直接受け取る脳幹や、運動に関係する小脳が障害されるとめまいが生じる。

注意したい症状

- 体の麻痺、しびれ
- 激しい頭痛
- 言葉がうまく出てこない
- 意識障害

★特に注意★

- ・どうしても立てない、歩けない
- ・どんどん悪化する

注意したい症状が1つでもあれば、脳梗塞や脳出血が疑われるので救急車を呼ぶ。特に、立てない、歩けない、どんどん悪化する場合は注意する。注意したい症状が徐々に現れる場合は、脳腫瘍の危険性がある。

脳の病気以外のめまいも要注意！

内耳の病気

- ◎ 難聴、耳鳴り、耳閉感を伴うことがある
- ◎ 命には関わらないが、症状が治りにくなる

ほおっておくとめまいや難聴、耳鳴りなどの症状が治りにくなるので、早めに受診することが大切。



立ちくらみ



- ◎ 生活に支障を来すこともある
- ◎ 転倒してけがをすることもある

立ちくらみを繰り返したり、生活に影響を及ぼすときは、一度受診して相談する。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

<http://kousin-hamamatsu.com>

休みの日に初めてサーフィンをしました。サーフィンを趣味にしている友人に教えてもらいチャレンジ！ 学生時代は水泳部で、若いころにボディボードをやったこともあったので簡単だろうと思っていましたが、想像以上に難しかったです。それと、体力の低下も痛感させられました。(院長)



先月、箱根方面へ1泊2日の旅行をしてきました。1日目は忍野八海と河口湖の湖畔にある大石公園でラベンダーを見ました。箱根に泊まり2日目は鎌倉へ。江の島から江ノ電に乗り、鶴岡八幡宮で参拝し帰路につきました。とても楽しい良い旅でした。(理枝)



暑いのが苦手な私にとってはつらい季節です。かといってあまりにもクーラーを効かせすぎるのも体がだるくなりますし、電気代もかかってしまいます。みなさんが実践しているよい方法があれば教えてください。(真由美)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心 検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心
マッサージ・はり・きゅう院併設
Tel. 053(451)4523

交通事故(自賠責)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

