

ぱるす だより

秋号

Vol.6



夏の暑さもおさまり、秋は衣替え収穫などで大忙し、
豊場の疲れが出てくるこの季節の変わり目に起こりやすいのが「めまい」です。

めまいかな？と思ったら、すぐに病院を受診しましょう。
放っておくと、悪化させてしまう事があります。
早期発見・早期治療が早期回復の糸口です。

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

めまいの原因

- ・目の異常
- ・脳の異常
- ・全身性の病気に伴うもの
(貧血、低血圧症など)
- ・その他不安、心配事、ストレスなど



「めまい」のタイプ

回 転 性

自分自身や周囲がグルグルまわる感じ

立 ち くらみ

急に立ち上がり、顔を上げた瞬間などにクラッとする事。

長く立っていて、目の前が暗くなる。

浮動性の「めまい」

体がフワフワする感じ、

雲の上をフワフワ歩いている感じ

めまいの80%は
内耳障害



予 防

その他睡眠とり、ストレスためない、旅行は余裕のある日程で、カフェインとりすぎない(注1)など…。

- 肩こりにならないようにする
- 首を後ろに反らせないような枕の高さを使う
- 衣服、ネクタイ、タートルネックセーターなど頸部をしめつける衣服を避ける。
- 歩く(ウォーキング)ことで、平衡感覚をやしなう。

※1 悪質な事例 コーヒーを一日に何杯も飲みすぎると、コーヒー中のカフェインにより、めまいを悪化させてしまうので、注意!!! ただし、1杯をゆっくりのみ、リラックスするのは可です。



ウォーキングシューズ
枕の見直し

気になる予防法 (生活ホットモーニングより)

- ① 体全体で寝返りを打ち、1呼吸してまた反対側へこれを4～5回1日5～6回(起き上がれない人)起き上がれるひとは、回数増やしても可
- ② 座った状態で身体を前に倒し1呼吸、後ろに倒し1呼吸首に負担をかけないようにやるラジオ体操も良い



日常で気をつけること!!

1日3食の規則正しい生活

栄養不足による血行不良を予防

お酒を控える

脳の働きが低下する事によるめまいの悪化を予防

タバコを控える

血流悪化によるめまいの悪化を予防

めまい・耳鳴りに効果的な栄養素

めまい・耳鳴りには、神経に重要なビタミンが有効です。
また、血液循環を良くする栄養素も効果的です。
ただし、摂りすぎには注意しましょう。

栄養素	主な働き	多く含む食品
ビタミンB1	糖質の代謝に関与する。 神経の機能を正常に保つ。	小麦胚芽、豚ヒレ肉、大豆のり、ごま、落花生など
ナイアシン	糖質、脂質、たんぱく質の代謝に役立つ。 脳神経系の正常な働きを助ける。 血液循環を促進する。	かつお節、たらこ、落花生、乾しいたけ、あじ、鶏ささみなど
ビタミンB6	たんぱく質の代謝に関与する。 神経の機能を正常に保つ。	小麦胚芽、牛レバー、抹茶、まぐろ、かつお、いわしなど
ビタミンB12	赤血球・白血球の産生に関与する。 神経の機能を正常に保つ。	牛レバー、あさり、しじみ、イクラ、いわしなど
ビタミンC	抗酸化作用がある。 コラーゲンの合成に関与する。 血管壁を強化し、血液循環を促進する。	にがうり、柿、レモン、ブロッコリー、ピーマン、キウイフルーツなど
ビタミンE	過酸化脂質を分解し、細胞膜、生体膜を活性酸素から守る。 血液循環を促進する。	小麦胚芽、アーモンド、抹茶、落花生、マーガリン、うなぎなど

編集者の声



パルス薬局しんせい店、薬剤師4年目の太田です。
今回の「パルスだより」は季節の変わり目起こりやすい「めまい」をテーマにしてみました。
「めまい」は日常生活でのちょっとした心がけで防げることもあることを多くの方々知ってもらえたら幸いです。