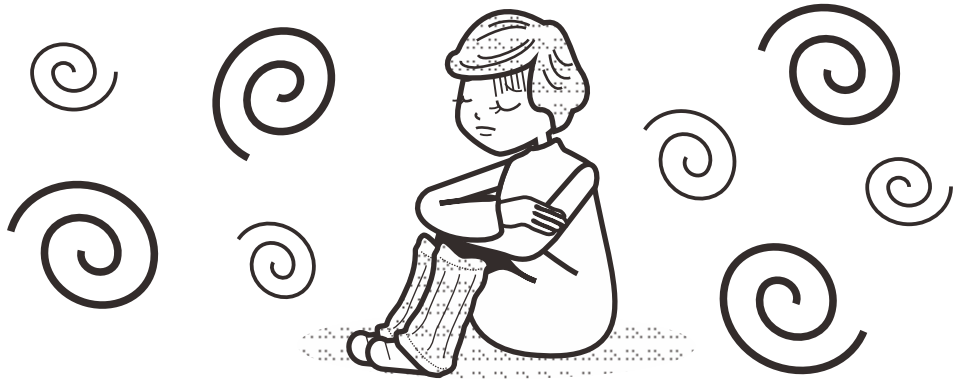


季節の変わり目に起こる

めまい



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ

kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2016 4月号

季節の変わり目に
起こる

めまい

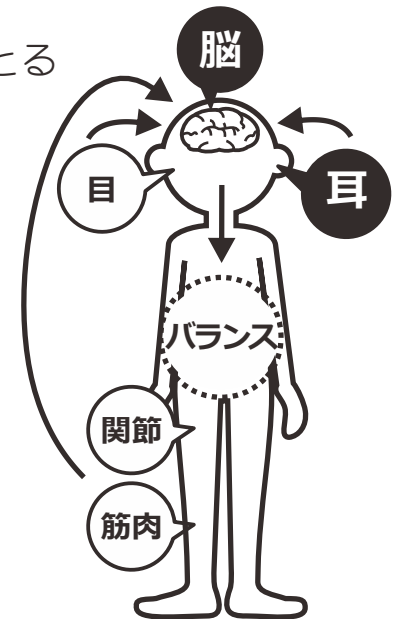
冬から春へと季節が移り変わるこの時期は、体も気候に順応しようと働きます。さらに春は、生活環境の変化などもあり、ストレスが増え、頭痛やめまいなどの症状を訴える方も多いようです。

めまいが起こるのは、体のバランスを保つ機能が支障をきたしている証拠です。今回はめまいについてご紹介します。



起こるしくみ

通常は目、耳、関節や筋肉が感じとる情報を脳が調整することで、平衡感覚(体のバランス)が保たれていますが、このいずれかの機能に異常があるとめまいが起こります。耳の内部にある器官の不調によるものが多く、また、脳の病気や血行不良によるものなどもあります。



春にめまいが起こりやすい原因は？

- ◇春の天気は不安定で気温、気圧の変化に体がついていかなくなる
- ◇気圧を察知する「気圧センサー」が耳の器官にあり、季節の変わり目に多い、気圧の変化により刺激を受ける
- ◇春からの新生活など環境の変化があり、ストレスや疲れがたまりやすい

自律神経が乱れる

自律神経とは、心臓を動かしたり、汗をかいたり、自分でコントロールできないものに働く神経です。体を活動させる交感神経と、休息させる副交感神経があり、このふたつのバランスが崩れると、血流が悪くなり、不調につながります。

耳、脳への血行が悪くなりめまいが起きる



めまいの原因！

自律神経の乱れを整えよう

ストレスを解消し、生活のリズムを整えることが自律神経の働きを改善するポイントです。

●栄養バランスのとれた食事をとる

1日3食、塩分を控え、腹八分目を心がけましょう。緑黄色野菜など彩りを考えて組み合わせると、バランスの良いメニューとなります。5ページにおすすめの食材をご紹介します。



●適度に運動やストレッチなどを行う

週2回、1日30分以上の目安でウォーキングなどの運動を行うと、血流が良くなり、活動と休息の生活リズムにもメリハリがつきます。



●気分転換をする

晴れた日には、お花見や散歩などに出かけて森林浴などをしてみましょう。副交感神経が優位に働いてリラックスできます。



●睡眠を十分にとる

睡眠不足もストレスとなります。日頃からゆっくり休養をとり、ストレスや疲れを解消しましょう。



●規則正しい生活を心がける

朝、日光を浴びて朝ご飯を食べることで、朝目覚めて夜眠くなるという体のリズムが整い、自律神経のバランスも良くなります。

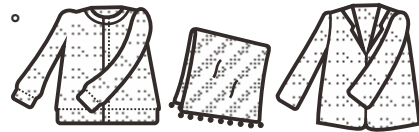
Good morning!



●服装を調節する

春は気温差が大きいので、温度に合わせて調節しましょう。

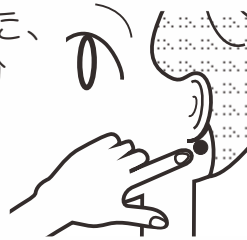
脱ぎ着しやすいジャケットやカーディガン、ストールなどがおすすめです。



《めまいをやわらげるツボ》

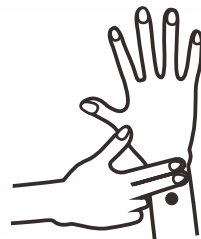
○平衡感覚を戻すツボ「完骨(かんこつ)」

完骨は耳の後ろにある膨らんでいる部分から1cm下、そこから後ろ側にずれた、髪の毛の生え際のへこんでいる部分にあります。親指をツボに当て、頭の自重をかけ、上に押しこむ要領で指圧します。



○血流を促すツボ「外関(がいかん)」

手の甲側で手首の関節の真ん中から指2本分手前のところにあります。親指の腹でゆっくり押しこむようにしましょう。



…予防栄養素…

血管を丈夫にする、血液の材料になる、疲労を回復させるなど、血流を良くする栄養素を摂りましょう。

【ビタミンE】

血管を丈夫にし、血流を促します。

アーモンド、大豆、かぼちゃ、青魚など



【EPA・DHA】

血管をやわらかくし、血液の粘度を下げます。

サバ、アジ、イワシ、サケ、マグロなどの魚介類



【鉄分】

血液の材料となり、体に酸素を運び渡らせます。

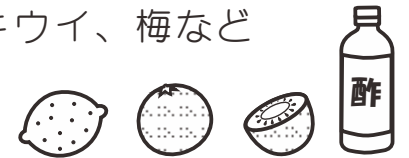
レバー、卵黄、ほうれん草、イワシ、納豆、煮干しなど



【クエン酸】

疲労物質を分解したり、血流を改善させる働きがあります。

酢の物、柑橘類(みかん、グレープフルーツ、レモンなど)、パイナップル、キウイ、梅など



【ビタミンB12】

新陳代謝を促し、抹消神経の回復を助けます。

レバー、あさり、しじみ、サンマ、イワシなど



～血流を良くするレシピ～

サバのゴマみそ煮

<材料> (4人分)

サバ(切り身) …4切れ	—煮汁—
ゴボウ……………1本	だし汁……………300ml
白ネギ……………2本	酒……………150ml
ショウガ……………2片	みりん……………大さじ3
サラダ油……………適量	砂糖……………大さじ3
	みそ……………大さじ4
	練り白ゴマ……………大さじ1と1/2



<作り方>

- ①ショウガは皮をむき、1片は輪切りに、もう1片は千切りにし、水に放つ。白ネギ、ゴボウは4cm程度に切る。太い場合は縦2～4つに割り、水に放つ。
- ②鍋または深めのフライパンにだし汁、酒、輪切りのショウガを入れて火にかける。煮立ったらサバ、水気を切ったゴボウを並べ入れ、再び煮立ったらみりん、砂糖を加える。落とし蓋をし、更に上から鍋の蓋をして10分煮る。
- ③フライパンにサラダ油をひき、白ネギの表面に薄く焼き色がつくまで炒める。
- ④②にみそと練り白ゴマを溶き入れ、再び落とし蓋をして2～3分煮る。とろみがついたら、③の白ネギを加えて更に2～3分煮る。
- ⑤器にサバ、ゴボウ、白ネギを盛り、煮汁をかけたら水気を切った千切りショウガをのせる。

…めまいが起きた時の対策…

●めまいには安静が第一

めまいが起こった時は、まずは安静にすることが大切です。しばらくはその場にしゃがむなどしてじっとしていきましょう。
無理に動くると転ぶ危険性があるので横になるか、楽な姿勢で体を休めましょう。



●病気が原因となって起こるものもあるため このような場合は、早めに受診しましょう

- ・週2～3回以上起こる
- ・症状が激しい
- ・難聴など耳の不調を伴う
- ・体の麻痺やしびれ
- ・激しい頭痛や意識の低下
- ・うまく話せない

耳や脳・血管などの病気がひそんでいる可能性があります。

自分で判断せずに、
まずは医師に相談しましょう。

