



福あーる新聞

こんにちは、福あーるです。9月も後半。いよいよ10月に入りますね。今年の秋分は9月22日です。この日、太陽の中心が秋分点を通過し、太陽はほぼ真東から出て、ほぼ真西に入り、昼と夜の長さが等しくなります。天気予報では、秋分を超えたあたりから、最高気温は30度を下回るようですが…。さて、今回はめまいについてまとめました。めまいは、利用者さまの中でもよく聞かれる症状の一つです。タイプに合わせたケアを行うことが大切です。

あなたのめまいはどのタイプ？



タイプに合わせたケアでめまいを克服しましょう

① 周囲の壁や天井がグルグル回るように感じる

回転性めまい→耳の異常など
メニエール病、
BPPV(良性発作性頭位めまい症)など



ぐるぐるめまいは、内耳の障害が主原因。内耳の中の耳石が剥がれて三半規管に入り込み、感覚細胞を刺激することで、めまいが生じます。

どんなケアがよい？

「水分摂取療法」があります。特にメニエール病に高い効果があります。ストレスがかかったり脱水症状になるとバソプレシンと言うホルモンが分泌され、内耳の水分代謝を滞らせて水ぶくれ状態を引き起こします。メニエール病は内耳が水ぶくれになる病気。内耳の水はけを良くすることが水ぶくれの改善につながります。BPPVの人にも水分摂取療法は有効。耳石がしっかりくっついた状態を保ち、剥がれても新陳代謝により速やかに吸収されるためには、内耳の水分代謝と血流が良好であることが必要だからです。

BPPVは睡眠中の歯ぎしりが原因であることもあります。実際にめまい患者の側頭筋は厚い傾向にあると判明しています。そのため、歯ぎしりや食いしばりの治療も合わせて行うことが重要です。

③ 体がグラグラと揺れる、まっすぐ歩けない

動揺性めまい→脳の異常や機能低下

脳梗塞など重篤な病気と関係する危険なものがあるため、激しいめまいが長時間続いたり手足や舌のしびれやもつれ、激しい頭痛などを伴ったりする場合は、早急に専門医を受診してください。

② 足元が浮いたようにおぼつかない感覚、フワフワと雲の上を歩くような感覚

浮動性めまい→
自律神経失調症、頸椎の異常など



どんなケアがよい？

改善のカギは自律神経のバランス。寝起きの体を温めるため、起床したらコップ1杯の白湯を飲みましょう。起き抜けの白湯を2週間ほど続ければホルモンの分泌リズムが徐々に正常化します。ホルモンの分泌リズムを整え、体温が日中に高く睡眠時に低くすることで、緊張時に優位になる交感神経と、リラックス時に優位になる副交感神経のバランスが整うようになり、それがめまいを改善へと導きます。

福あーる看護師よりコメント

予防にはバランスの良い食事、十分な睡眠、ストレス管理、適度な運動が重要です。無理をせず、しっかり休息を取りながら体調を整えることも大切です。福あーるでは、めまいのリハビリや生活習慣の改善をサポートし、無理なく安全に進められる個別プランを提供しています。秋に向けて、体と心のケアをしながら楽しい季節を迎えましょう。訪問看護やりハビリのご相談、ぜひお待ちしております。



引用書籍:食事と体操で良くなると名医が太鼓判!めまいフラつきを治す