



健康人で行こう！

40～50代の女性に多い 突然襲ってくる『めまい』とは？

「目が回る」「目の前が真っ暗になる」といった『めまい』。最近ありませんか？ 実は40～50代の女性を中心に、こういった症状に悩む人は増加傾向にあるようです。ストレスや睡眠不足、疲労が原因のめまいも少なくないそうです。



『めまい』は大きくわけて2種類

めまいには大きく分けて「**回転性**」「**非回転性**」の2種類があります。めまいに悩んでいる人の**65%**が回転性で、残りの**35%**が非回転性と言われています。

“回転性のめまい”の特徴

目がぐるぐる回るタイプのものです。その多くが耳の中の内耳が原因のようですが、とくに命に関わるようなものは多くありません。



“非回転性のめまい”の特徴

フラフラするような感覚で、フラついたり、目の前が暗くなるのがこのタイプです。中には脳の腫瘍や出血が原因の場合もあります。しびれ、ふるえ、脱力といった症状を伴う場合は早急な対応が必要です。

代表的な病気

● 頭位性のめまい

頭を左右どちらかに傾けた時に発症します。耳鳴りや難聴はなく、適切な治療を受ければ再発する可能性は低いそうです。

● メニエール病

めまいに加え、耳鳴りや難聴を伴い、症状が出たり治まったりを繰り返します。ストレスや喫煙がきっかけになっているようです。

● 突発性難聴

突然、目が聞こえなくなり、やがてめまいの症状が現れます。症状が出てから2週間以内に治療を行わないと聴力の回復が難しいとされています。

代表的な病気

● 脊髄小脳変性症

脳の中の小脳が変縮する病気です。体がフラフラするめまいのほか、言葉がうまく話せなくなったり、歩けなくなったりします。

● 自律神経失調症

交感神経と副交感神経のバランスが乱れてめまいが起こります。しびれやふるえはなく、立ちくらみのような症状になるのが特徴です。



もし『めまい』に襲われたら？

めまいの多くは兆候なく突然発症します。もし襲われたら、次のように対処しましょう。

【楽な姿勢で安静に】

目の前がぐるぐる回転する場合、楽な姿勢を探して安静にしましょう。吐いてしまうことから、横になる時はおう吐物をのどに詰まらせないように、左右どちらかに体を傾けておきましょう。

【深呼吸を繰り返す】

突然めまいに襲われると、あわててしまう方も少なくありません。しかし、不安感は症状の悪化にもつながりますので、ゆっくりと深呼吸を繰り返して気持ちを落ち着かせましょう。

めまいは“命にががわる病気のサイン”である場合もあります。もしめまいがある時は、周りのご家族も注意して症状を観察するようにしてください。

クイズのこたえ

③ 約30分

鎌倉時代の食事を再現したところ、噛んだ回数は2654回、時間は29分かかり、現代の約4倍もの時間がかかったそうです。しっかり咀嚼することは唾液の分泌を促し、口腔内をきれいに保つ作用もありますので、ゆっくり時間をかけて食事をとるようにしましょう。