

おなご先生

“おなご先生”の独り言in診察室

(57)

暑さは続いていっているものの、秋の気配がちよんぼしずつ感じられ〜やになりました。りびえ〜の読者の皆さんは夏の疲れがたまつちよ〜ませんか？今回はめまいの話。グルグル、クラクラ、急に起きても慌てずに“の巻”

めまいは複雑多岐にわたります。一刻を争う脳血管疾患から耳の病気のケース、血圧の変化によるものといういろいろです。

まずは家で急にめまいが起きたときの対処法。突然めまいが生じると皆さんパニックに陥ってしまいますが、慌てるのは禁物。まずは落ち着いて、安全な場所であれば自分が一番気持ちの良い姿勢(たいていは横、臥位に

なる)を取り、じつと動かさず休みましょう。近くに家族がいれば助けを求めます。10〜30分くらい安静にしているも治まらないときは、医療機関での受診が必要で。薬を処方されている方は、その薬を飲みましょう。近くに家族がいらない場合は、電話を掛けられる状態は、

グルグル、クラクラめまいが起きてても慌てずに“の巻”

液が行かないため生じるめまいですから、頭に血が行きやすいようにします。外での場合は、階段などでしゃがみみましょう。また車の運転中にめまいが生じた場合は、安全な路側帯などに停車し、シートを倒して休憩しましょう。

ら連絡しましょう。冷静になることができ、客観的に今の自分の症状を把握ができ治療の際役に立ちます。

- 1: 一瞬立ったときにクラッとして来るような立ちくらみの場合も安静第一。頭を下げて低くし、脚を高くしましょう。頭に血
- 2: 嘔気が強いとき
- 3: 頭痛が激しいとき
- 4: 眼球が片方によつ



めまいが起きてても慌てずに“の巻”

て動かないとき、ものが二重に見える、一部が見えないときなど

- 5: ろれつが回らず、しゃべれないとき
 - 6: 手足がしびれる、脱力感があるとき
- 以上は脳血管疾患を強く示唆しており、急を要します。すぐに神経内科

耳といえは皆さんによくある“乗り物酔い”は、実は“内耳”と深い関係があります。普通にしてるときは目で見た情報と、筋肉や関節の身体で感じ取ったバランス情報と、耳からの平衡感覚の情報と3者が“脳”で統合されてコントロールされています。しかし、バスや車に乗ったとき、カーブを曲がる際に遠心力で反対方向に投げ出されたり、飛行機では離陸時の重力、また新幹線などでは加速によって異常な刺激が身体や脳に伝わります。すると耳や目からの情報がズレて脳の方がパニックに陥り、コントロールできぬ自律神経失調症となり、悪心、冷汗といった症状が生じます。

また脳神経外科の受診が必要で。糖尿病、高脂血症、高血圧症、喫煙、高齢者の方は脳の病気のリスクが高いので、かかり付けの内科医に診てもらいましょう。耳に伴う症状があったり、既往症がある人は耳鼻科での受診となります。

身体を動かす
ま1、他人が運転する車に乗ると酔っても、自分が運転する車では酔わないですが、と言うとうお分かりでしょうか？
ほかに乗車30分前に酔い止めを飲む方法もありります。

- Q2・それでは、もし酔ってしまったとき、薬が手元にならないときはどうすればいいのでしょうか？
 - ① 鉛をなめる ② チューイングガムをかむ ③ ジュースか何かドリンクを飲む
 - 脳がコントロールの源ですから、とにかく脳に注意信号を送ってやるのが肝心です。事故に気を付けて、気持ちのいい旅にしてください。
 - 答え Q1 ① 乗り物の動きと同じ方向へ身体を合わせましょう Q2 ② チューイングガムをかみましょう。
- (いんべ 杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)