

# まどろみはなにかをいさへ

## ”おなご先生”の独り言in診察室

りびえするの読者の皆さん、まめにしておられますか。ゴールデンウィークが近づき、家族旅行など楽しい計画を立てておられーと思いますが、どげですか。用心してほ

りとにかく自分が楽になる姿勢を取って休みましょう。

④ 講語障害(うまくものがしゃべれない)がある。

生活リズムの変化から病気になる場合がーますけんね。そこで今回は「グルグル、クラクラ」めまいに気を付けて“

〇 運転中の方は車を止めて休みましょう。

⑤ 手足がしびれる、手足が動きにくい、手足に力が入らない。

〇 吐き気、嘔吐のある方は嘔吐物をのどに詰まらせないように気を付けましょう。

⑥ 視野が一部欠けて見える。

⑦ 意識がない。

〇 転倒防止、けがを防ぎましょう。しゃがんだ

また、次の症状がある場合は慌てずに救急車を呼びましょう。

⑧ 眼球が一方方向に片寄ってしまつて動かない。

「めまい」は、内耳の病気、脳の病気などで起こり、良性のもの、緊急を要するものなどさまざまです。まず急にめまいが生じた場合の対処法からお話ししましょう。

⑨ 以上は脳血管疾患が疑われますので、速やかに病院で診てもらふ必要があります。

貧血があると生じやすくなります。かかり付けの先生に相談し、原因が何かを突き止めることが大切です。

### ”グルグル、クラクラ”めまいに気を付けて“の巻

めまいは、内耳の病気、脳の病気などで起こり、良性のもの、緊急を要するものなどさまざまです。まず急にめまいが生じた場合の対処法からお話ししましょう。

① 吐き気、嘔吐が強い。

② 割れるように頭が痛い。

立ちくらみなどがある方は安静にして、足を高くして休みましょう。頭に血が行きにくいために生じる症状で、血圧調節がうまくいかない場合や

か耳(内耳機能)に障害があると生じます。激しく目が回り、吐き気が強い場合は緊急受診が必要となります。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。

① あめをなめる ② ガムをかむ ③ 水を飲む 脳に信号を送ることが大切です。何かをかむことがいいですね。

また、脳の病気ではありませんが、突然耳が聴こえなくなり、耳がふさがった感じになることがあります。突発性難聴とい

貧血があると生じやすくなります。かかり付けの先生に相談し、原因が何かを突き止めることが大切です。

か耳(内耳機能)に障害があると生じます。激しく目が回り、吐き気が強い場合は緊急受診が必要となります。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。

また、脳の病気ではありませんが、突然耳が聴こえなくなり、耳がふさがった感じになることがあります。突発性難聴とい

貧血があると生じやすくなります。かかり付けの先生に相談し、原因が何かを突き止めることが大切です。

か耳(内耳機能)に障害があると生じます。激しく目が回り、吐き気が強い場合は緊急受診が必要となります。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。

また、脳の病気ではありませんが、突然耳が聴こえなくなり、耳がふさがった感じになることがあります。突発性難聴とい

貧血があると生じやすくなります。かかり付けの先生に相談し、原因が何かを突き止めることが大切です。

か耳(内耳機能)に障害があると生じます。激しく目が回り、吐き気が強い場合は緊急受診が必要となります。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。

また、脳の病気ではありませんが、突然耳が聴こえなくなり、耳がふさがった感じになることがあります。突発性難聴とい

貧血があると生じやすくなります。かかり付けの先生に相談し、原因が何かを突き止めることが大切です。

か耳(内耳機能)に障害があると生じます。激しく目が回り、吐き気が強い場合は緊急受診が必要となります。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。

めまいを起さぬようにする訓練もあります。アイスクレートのフィギュアの選手はあれだけの高回転スピンをしても目が回りませんね。やはり訓練するのとよいのです。



をしましょう。肩凝りの方は体操をして凝りをほぐし、ストレッチを上手に発散させるようにしましょう。

ちなみに乗り物酔いは、目から入る情報と脳が感じる体の位置のずれという情報の混乱で生じますので、シートに身体を預けて楽にしてください。

もちろん事前に酔い止めの薬を飲まれることもよいことです。

最後に問題。Q・乗り物酔いの場合、薬などが無いときはどうすると楽になるのでしょうか？

① あめをなめる ② ガムをかむ ③ 水を飲む 脳に信号を送ることが大切です。何かをかむことがいいですね。

それでは皆さん、元気でゴールデンウィークをお楽しみください。

答え ② ガムをかむ (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)

〇一直線上をつぎ足で立ち、歩くといった訓練

グルグルと目が回るめまいの場合は、脳(平衡感覚をつかさどる小脳)

グルグルと目が回るめまいの場合は、脳(平衡感覚をつかさどる小脳)

グルグルと目が回るめまいの場合は、脳(平衡感覚をつかさどる小脳)

グルグルと目が回るめまいの場合は、脳(平衡感覚をつかさどる小脳)

グルグルと目が回るめまいの場合は、脳(平衡感覚をつかさどる小脳)