

耳鼻科のめまい



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院
耳鼻咽喉科部長
森 幸威

耳鼻科医として、最近何かとめまいが話題になることが多いようです。なでしこジャパンの澤穂希さんがヨーロッパ遠征のとき、めまいで試合に出られませんでした。お笑いタレントのカーニング竹山さんも、めまいで入院されていたようです。また先日はNHKの『ためしてガッテン』で立川志の輔さんがめまいを取り上げていました。特に『ためしてガッテン』の効果は相当なものでした。めまいで外来にかかっている人、めまいで入院中の人も、この番組を見た人は多く反響も大きかったです。



〈耳鼻科で診るめまいは〉

1. 頭や身体を動かすと目が回り出す。でもじっとしていればなんとか大丈夫

さて大抵、めまいは急に嵐のように何の前触れもなしに起こります。徐々に激しくなるめまい、なんて聞いたことがありません。ある日突然に頭の中がぐるぐるして、気分が悪くなって嘔吐します。目が回る、ムカムカ、苦しい、起き上がれない。無理に起き上がろうとすると、また目が回って、ムカムカ、苦しい、やつぱり起き上がれない。ずっとこの繰り返し。そのまま死んでしまうのではないかと。苦しみながらも一抹の不安が頭をよぎります。パニックになる前に、苦しいけれどここで冷静になって下さい。もし頭の中に異常があるのなら、めまい以外の症状があるはず。例えば、手足が動かしにくいとか、しびれるとか、しゃべりにくい、物が二重に見えるなど。この場合はすぐに救急車を呼びましょう。逆にこのような症状がない場合は、落ち着いて、冷静になりましょう。

今日のお薬は、飲まれましたか？

ヘイセイ訪問看護ステーション 所長

濱田 ゆりか

「松子さん、おはようございます。目の前に薬がありますか？」
「あります。」
「何回書いてありますか？」
「2回書いてあります。」
「じゃ、そのお薬を飲んで下さいね。」
「はい、わかりました。飲むまで待っていて下さい。」
「はい、飲みましたよ。」

松子さんの朝は、私たちの一本の電話から始まります。松子さんは、一人暮らしで、少しずつ物忘れが多くなり、薬が飲めなくなっていました。最初は、一週間分カレンダーに貼っていました。日にちがあやふやなので飲めません。電話作戦を開始した時も電話を切ると同時に言われたことを忘れてしまうので飲んでいませんでした。そこで、電話を繋いだまま飲み終わるのを待つことにしました。すると「待ってもらおうなんて・・・」と恐縮されながらも、きちんと飲んで下さるようになりました。次は、片付け上手な梅子さん、なので、お薬も色んなところに片付けちゃいます。お家にお伺いするたびに、あつちこつちの引き出しから病院からもらったままの薬が出てきていました。でも梅子さんは降圧剤を

飲まないで、血圧がグリーンと上がってしまうので心配です。片付けが大好きな梅子さんとは、お薬も一緒に片付ける工夫をしました。小さなビニール袋と一週間分の曜日を書いた紙を準備しておき、薬袋にマジックで日付を書いてもらいます。曜日の書いてある紙と日付の書いてある薬を確認しながら、ビニール袋に入れていきます。一週間分準備できたら、小箱に月曜日から順番に並べます。飲み終わったビニール袋を入れるスペースも作っておくと、きれいな梅子さんは、きちんと飲んで、空いたビニール袋もきちんと揃えておいて下さっています。今度は、食べるのが大好きな竹男さん、一日三回の食事は欠かさず食べられるのですがお薬は忘れてしまいます。必ず目につく食卓の前にお薬カレンダーを作ってみました。お薬を飲めません。きいてみると「ごはんでお薬は飲めないから・・・」と笑いながら言われます。食卓の上をみると、真ん中にポットとコーヒーとお砂糖がデーンとのっけています。竹男さん、毎食後にコーヒーを飲まれるコーヒー好きとか・・・さっそく、ポットの横に「コーヒーを飲む時は

夫。
2. じっとしていても目が回っている。じっと寝ていても、しんどくてつらくてムカムカする。
3. めまいと共に、耳が聞こえにくい、耳がこもっている、耳鳴りがする、などの耳の症状がいつしよにある。など1と3の症状が見られる時は、耳(内耳)が原因のめまいの可能性が非常に高いです。めまいを来す内耳が原因の疾患は、メニエール病ばかりではありません。いくつか代表的なものがあります。



庭が身体のバランスと感知しても、脳に情報が行かないため、ぐるぐる回ってしまうのです。3はメニエール病と突発性難聴とか、聴力が落ちてめまいを来す病気が考えられます。1から3の場合はすぐに耳鼻咽喉科を受診してください。家で2、3日様子を見て、めまいが軽くなって楽になってから病院へ行こうとは決して思わないで下さい。なぜなら、診断につながるアクティブな所見が取れない可能性があるからです。犯人が遠くに逃げていない前に、耳鼻科を受診するようにして下さい。

めまいの治療は安静が第一です。めまいは自身自身で発した赤信号です。特にメニエール病はストレスが原因とわかっています。自宅で安静が十分取れない人は、入院をして十分な安静をとるようにしましょう。



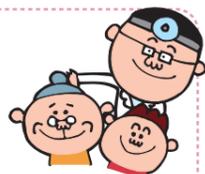
簡単に説明をしますと、1は内耳にある身体のバランスをとっている、三半規管という器官の中に、耳石という細かな石がはがれて入り込んで(耳石は誰でも持っています)、三半規管が働かなくなる病気、すなわち良性発作性頭位めまい症が疑われます。澤穂希さんもカーニング竹山さんもこの病気でした。2なら風邪などのウイルスが原因といわれている、前庭神経炎が考えられます。前庭神経とは三半規管や前庭で感知した自分の身体のバランスを、脳に伝える神経です。その神経がやられるので、せつかく三半規管や前

お薬も飲みましょう」と書いた立て札を作りました。すると、竹男さん、コーヒーを飲む感覚でお薬もきちんと飲まれるようになりました。お薬を飲むことは、お家で続けられる最も大切な治療です。お薬が無

理なく・無駄なく・リスクなく飲めるよう訪問看護でお手伝いさせていただきますので、ご相談下さい。〈お問い合わせ〉
ヘイセイ訪問看護ステーション
086-427-3251

家庭でできる運動のすすめ

倉敷平成病院 通所リハビリ 作業療法士 新崎佐江子



簡単なのにうれしい6つの効果がある「お尻歩き」をご紹介します。やり方は簡単、床に座って足を前に揃えて伸ばし、お尻を交互に動かして前に(後ろでもいい)進みます。道具も必要ではないので手軽に始められます。1日に5分から10分程度継続すると効果が期待できます。その効果は①骨盤の矯正②インナーマッスルが整い代謝が改善し太りにくいカラダに③ウエスト・背中・お尻のシェイプアップ④腰痛改善⑤血行が良くなり、冷えや肩コリの解消⑥便秘の解消でお腹スッキリなどが期待できます。

お尻歩きをする時の注意点は①両足を伸ばして坐り、両足やつま先が開かないように気をつける②腕を振るスペースがなかったら胸の前で腕を組んだ形でもOK 無理に腕の力でお尻を引っ張ってはいけません③お尻歩きでは足と方が同じ方向に出ます。簡単すぎてかえって長続きしにくいかもしれませんが、一日「100歩」や「10分」と決めて行ってはいかがでしょう。

