# 健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.92 2018年 4月号

健康工房

建 健康相談 漢方相談

蒲郡市八百富町 12-17 Ta. 0533-67-3117



# 季節の変わり目に起こる「めまい」 原因は耳にあり!?



気温も上がり、少しずつ過ごしやすい日が増えてまいりました。

しかしこの時期は昔「芽吹き枯れ時」と言って季節の変わり目の為、体調を崩しやすい時期と言われています。

今回は特に中高年の女性に多いと言われる「**めまい」**テーマにお話をしましょう!

めまいと一口に言いましても、実は色々な種類があります。

一般的に皆さんがよく訴えられるめまいの「良性発作性頭位めまい症」、耳なりや難聴も伴う

「メニュール病」、激しいめまいや吐き気が数日続く「前庭神経炎」など様々です。

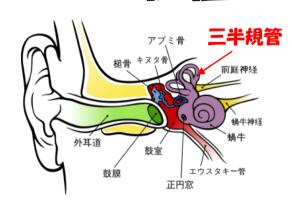
原因も一つではなく、大きく分けて**3パターン**あり、最も多いのは<mark>「耳が原因」で約6割</mark>、次に「ストレスや原因不明」が約3割、残りの約1割は「脳が原因」となります。

半数以上の方は「耳が原因のめまい」なのです。

## 耳の不調から「めまい」になる仕組み

何故、耳の不調で「めまい」がおこるのでしょう? それにはヒトの体の構造に関係があります。

ヒトは体を動かす為の平衡感覚などを持っているのですが、 その平衡感覚を感じ取るための器官が耳の奥にあり、それが 「三半規管」と呼ばれる器官なのですが、この三半規管には リンパ液という体液で満たされています。その体液の流れに よってヒトは体のバランスを感じ取っているのです。



「めまい」、特に多くの人がなる「良性発作性頭位めまい症」はこの三半規管に「耳石」と呼ばれるカルシウムの粒が混入し、リンパ液の流れを乱すことによって発生します。

中高年の女性にめまいが多いのは、<mark>骨粗しょう症</mark>や<mark>ホルモンバランスの乱れ</mark>によって耳石が剥が れやすくなり、三半規管に混入しやすくなる為と言われています。

また、耳なりや難聴を伴うメニュール病はストレスや過労などが原因で三半規管内のリンパ液が増えすぎることによって周りを圧迫されるためです。

### めまいを改善!こちら!→

## カラダの中からめまいを治す!

### 気上錠



300錠入 5,832円

+

人参

山梔子

#### 胃の水分代謝を助ける働き

炎症を鎮める働き

現代人は胃弱な人が多く、胃弱な方は胃に余分な水分を溜めやすくなっています。胃に余分な水分が溜まると、胃より上にある器官で障害が起き、症状が出てしまうことがあります。

例えば、心臓に影響が出れば「動悸」、喉ならば「喉の不快感」、さらに上の口や鼻・眼に出れば「口内炎」や「鼻炎」・「眼の充血」などが起こり、一番上の頭に影響が出ると「めまい」の症状が引き起こすようになります。

気上錠は胃弱な現代人のめまいなどに効果的にお使い出来ます

#### 生活習慣で気を付けること

#### 1)疲労やストレスを溜めない

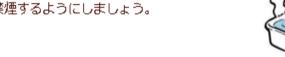
めまいや耳鳴りは、疲労や睡眠不足、ストレスによって悪化するので、休息をとって過労を防いだり、 趣味やショッピングなどで気分転換して、ストレスを軽減するようにしましょう。





#### 2) 血行を改善する

耳の中の血液循環が悪いと耳の機能が低下し、めまいが起きやすくなるので、運動や半身浴などで全身の血液循環を良くすることが大切です。また、喫煙は血行を悪くするので、喫煙者は禁煙するようにしましょう。



#### 3)ビタミンB<sub>12</sub>を摂取する

ビタミンB $_{12}$ には末梢神経の代謝を改善する作用があり、耳鳴りやめまいの治療薬としても使われています。ビタミンB $_{12}$ は、**貝類(あさり、しじみ、かきなど)、青背の魚(いわし、さんま、かつおなど)、レバー**などに多く含まれていますので食事に積極的にとり入れましょう。



#### 4) 耳鳴りを意識せずにいられる環境づくりを

意識が耳鳴りに集中してしまうと、気になってストレスが溜まり、更に耳鳴りが気になるという悪循環に陥りが ちです。熱中できる趣味を持つなど、日常生活の中で少しずつ意識から耳鳴りを離す工夫が大切です。



## 栄養器のアレコレ「カルシウム」

耳の中には「耳石」という炭酸カルシウムの粒があり、耳の中で加速度を感知する役割を持っています。しかし、この「耳石」はカルシウム不足などになると、本来あるべき箇所から剥がれてしまい、三半規管に入ってしまうと、三半規管がうまく働かずに「めまい」を引き起こしてしまいます。

カルシウムをきちんと取ることは「めまい予防」にも繋がるといわれています。



## 一開局25周年記念感謝ウィーク 4月23日(月)~25日(水)

★1,000円以上お買い上げの方に★

感謝その1 スタンプサービスポイント2倍

感謝その2 お楽しみプレゼント

感謝その3 お楽しみ割引抽選

を広げることも大切ですね(^^)



ざん狐う



あなたにもっと知ってほしい! 私に起きた小さな出来事を「お手紙」で...

皆さん、こんにちはの薬局ジョインの店長タクマです。2月までの寒かった日々もだんだんと暖かくなってきましたの私もそんな陽気につられて3月中旬に「佐布里池梅まつり」に行ってきましたか(^^)
その日はまつりの最終日でしたが、2月の冷え込みもあり、私たちが観に行った時には満開でした!同心花見でも桜と違い、観光客の皆さんも散歩したり、空いたスペースでお昼寝したりと、ゆったりと楽しんでいました。(お酒を飲んで騒いでいる方はいませんでした…)私たちは散歩をしていましたが、レジャーシートも持っていけばよかったですね(^\_^))梅の花など誘われないとなかなか観に行く機会はないので、提案してくれた知人に感謝です!その後も「INAXミュージアム」や童話のごん狐の作者「新美南吉記念館」など普段では行かないような所を観覧してきました。いつものように美味しい物も食べたりもしましたが、普段とはまた違ったところに出かけ、見聞

# わたしのひとりごと

今日なりがら」って何回言はたか?! 1688

こんにちは、薬局ジョシの尾崎しの3、です。ようやく春の陽がほのぼのと感じられる季節になってまれた、私は休日名百屋・大阪に行くことが多く少し前まではコート・マフラー・チぶくろが必要でした、2月の寒い日電車に乗ってから家に手ぶくろを忘れてきたことに気づき、無いと思えば思う程手の冷めたさを感じます。持っているときほどありがたさを感じないのに人は勝ってなるへと思いました

薬局ジョインの八角テーブルの上にかざいてある

ことばを思い出します、

今あるものに感謝する」…それが様なことだとかているけれど なかなか難しい それに続かない ついつい 今あるものにも

不満を感じてしまうのは私だけ?! 人はいろいろなだめをかかえています。 お金のない方のやめかは たいてい あ金に関することが 多く お金さる あいよい 解決 することが 多いそうごう、お金のおろうの心かは み金で 解決できないことが 多くかえって深刻にないていくとか …… 健康、相談にこられる方の中に年をとっていくと 体力はなくなってしまうし、髪の毛もうすくなっていく 目も耳も塞、も悪くなる、体が 自分の思うようにならなる されが 不安で どんどん不安が 大きくなる … と でも それは 自然、なことであって は方のないことなんだと思います。自分の体の あとろえを受け入れていくことが 必要なのでしょう 稲角 や性我をした時に 当たり前だった 健康に感謝できるがになる。別れ話になった時に その人の「愛情」に感謝できるがらなる。

それその人の「存在」の大切さを知る、どうしたら今あるものに感謝できるのだろうと考えます。私がかりこせにから動強をさせていただいている時やいから本を読んた。時に知ったことは、

「白のをもっとはめてあける」にとうするとしまれせがどんどん引き寄せられるようです。
今薬局ショインの店内の改装をしていて主人とさびいなことで意見のスしちがいがあります。
ありがとう」ところか口も聞かないともあります。
今日は「ありがとう」、て何回言えるかなみへどんは時でも感謝できる人でありたい思う今日が頃です。