

●めまい①

超高齢化社会を迎え高齢者のめまいが急増しています。また、社会環境の変化に伴い若く中年層では心身のストレスが誘因となるめまいも増加しています。めまいはいろいろな原因で起きますので、診療科も神経内科、脳外科、耳鼻咽喉科、循環器内科、精神科など多岐にわたります。一口にめまいといっても、症状の現れ方はさまざまですが、大きくは「ふわふわするめまい」「ぐるぐる回るめまい」「クラッとするめまい」の3つのタイプに分けられます。

めまいで受診する時は、①どんなめまいが、何をしている時、どれくらい続いたか ②めまいに伴って、難聴や耳鳴り、手のしびれや力が入らない、眼が見えなくなる、肩こりや頭痛がひどかったなどといった症状はなかったかなどをよく整理して伝えましょう。

めまいには危険な怖いめまい（中枢性めまい）と、日常生活にはとても支障があるけれども直接命には関わらないめまい（末梢性めまい）があります。両者は見分けがとて難しい時もあり、MRIなどの画像診断で初めて分かることもあります。全ての人に

画像診断が必要というわけではありません。注意が必要な人は、もともと持っている病気（基礎疾患）がある人です。例えば糖尿病、高血圧、高脂血症や不整脈（特に心房細動という不整脈の人）で普段からお薬を飲んでおられる人、過去に脳梗塞や脳出血をおこしたことがある人も気を付けていただきたい人です。めまいと同時に、激しい頭痛、手足や顔のしびれや麻痺が身体の片方に出る、ろれつがまわらない、意識がなくなる、物が二重に見えるなどといった症状が伴っている場合は、脳の病気の可能性がありますので早急な受診が必要です。

その他、糖尿病や加齢に伴って、起立性低血圧（急に立つとふわっとする）に伴うめまいもあります。起立性低血圧は乗り物酔いしやすい子供などでもみられることがあります。

また耳の病気ではいろいろなめまいがおこります。代表的な病気が「メニエール病」「良性発作性頭めまい症」「前庭神経炎」「突発性難聴」「外リンパ瘻」などです。次回はこれらの病気についてお話しします。

食推さんの

食べてみんさい  
おいしいけえ！



ふわっと溶ける柔らかな

スキムミルクの  
ブラマンジェ

材料（4人分）

- ・粉ゼラチン…10g
- ・しょうが汁Ⅰ …小さじ2
- ・水…60ml
- ・スキムミルク…80g
- ・しょうが汁Ⅱ …大さじ1
- ・砂糖…20g
- ・はちみつ…20g
- ・水…500ml

A

●エネルギー 118kcal/人 ●塩分 0.4g/人

作り方

- ①ゼラチンに水を加え、よくかき混ぜて10分ほどふやかす。
- ②鍋にAを入れ、弱火にかけてスキムミルクを溶かしたら、火を止めて①を加えて溶かす。
- ③荒熱が取れたらしょうが汁Ⅰを加えて器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

- ④固まったらしょうが汁Ⅱを流し入れる。

★ひとことポイント★

クコの実があれば、水で戻して飾りましょう。カルシウムが豊富な牛乳や乳製品を毎日の食事に取り入れて、骨粗しょう症を防ぎましょう！

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会