

●めまい②

今回は耳が原因となって起こるめまいについてです。最も多いのが「良性発作性頭位めまい症^{とうゐめまいしやう}」です。このめまいは、寝返りを打ったり、起き上がった時などの頭の位置の変化がきっかけとなって、回転性のめまいが数十秒ほど起こります。その際しばしば嘔気^{おうき}や嘔吐を伴います。起き上がってしまうとめまいは治まりますが、フワフワした不安定な感じが残ることもあります。原因は、方向のセンサーの働きをしている内耳の耳石（炭酸カルシウムの小さな石）が、加齢や頭部外傷などにより、代謝が悪くなったり剥がれたりして起こるとされています。このめまいは、安静にするよりは身体を動かした方が治ります。医師が患者さんの頭を動かして、耳石を動かす「浮遊耳石置換法」と呼ばれる治療を行うこともあります。長時間同じ姿勢で寝る、寝転がってテレビを見る、首や肩こりが強いなどの場合に起きやすいので、できるだけ肩をほぐしたり上半身を前後左右に回す運動をするとういでしょう。

「前庭神経炎」は突然、起き上がれない程の激しいめまいが、数日間続くのが特徴です。じつとしてみてもめまいは持続します。このめまいは比較的長くフラフラ感が残りやすいので、初期はできるだけ安静にし、その後リハビリをしつかり代償機能を働かせることが大事です。

「外リンパ瘻^{ろう}」は、くしゃみや強く鼻をかんだ時、重いものを持ち上げた時、スキューバダイビングをした時などに、耳の中の圧力が変化することにより「内耳窓」という膜が破れて内耳のリンパ液が漏れだす病気です。突然「ポン」という音がして、めまい、難聴や「ザー」「シャー」という耳鳴りがするのの特徴です。1〜2週間の安静で治ることもあります。難聴が進んだ場合や激しいめまいの場合は、早急な手術が必要なこともあります。

その他、慢性中耳炎で中耳の炎症が長引いたり、真珠腫性中耳炎などでもめまいや難聴、耳鳴りを起こすことがあります。

今回は有名な「メニエール病」についてお伝えします。

【岩国市医師会】

シャキシャキおいしい

新タマネギとスナップエンドウのサラダ

材料（2人前）

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ・スナップエンドウ
…10本 | ・みりん（煮切る）
…小さじ1 |
| ・新タマネギ
…1/8個 | ・酢…小さじ1 |
| ・オクラ…5本 | ・サラダ油…小さじ1 |
| ・ゆで卵…1/2個 | ・塩…少々 |
| | ・こしょう…少々 |

●エネルギー 100kcal/人 ●塩分 0.2g/人

作り方

- ①スナップエンドウは、塩、砂糖各小さじ1（分量外）を加えた熱湯でゆで、水にとって冷まし、斜めに切る。
- ②オクラは熱湯でサッとゆでて斜めに切る。
- ③新タマネギは横に繊維を断つように薄切りにする。
- ④ゆで卵は白身と黄身に分け、白身は食べやすい大

食推さんの

食べてみんな
おいしいけえ！



きさに切り、黄身は裏ごしする。

- ⑤器に①〜③、白身を盛り、Aを合わせたドレッシングをかけて黄身をかける。

★ひとことポイント★

新タマネギは、生で食べてもおいしいです。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会