

●めまい③

めまいといえ、メニエール病が有名ですが、この病気は文明病ともいわれ、ストレス社会を象徴しているような病気です。若い人の発症が多かったのですが、最近は高齢者でも多くなりました。メニエール病は、ぐるぐる回るめまいを繰り返し起こす病気です。

めまい発作は多くの場合、20分から数時間、1日くらい続くこともあります。耳鳴り「難聴」「耳が詰まった感じ」などの聴覚に関わる症状が伴うことが特徴です。メニエール病は「内耳」が水ぶくれの状態になること（内リンパ水腫）で起こりますが、その詳しい原因は分かっていません。ただ多くの場合、疲れやストレス、睡眠不足などがきっかけで発症します。発作が起こったら、めまいを抑える頓服や抗不安薬を飲むようであれば内服し、静かな部屋で、自分が楽な姿勢で横になって休みます。吐き気が治まるまでは水分だけにして食事はしない方が良いでしょう。数時間すれば激しいめまいは落ち着くことが多いのですが、発作がいつもより長引いたり、いつもと違う症状があるときは早めに受診しま

しょう。治療薬としては、水腫を改善するための「利尿薬」や「循環改善剤」「抗めまい薬」「ビタミン剤」などがあります。聴力低下が強いときは「ステロイド薬」が使用される場合もあります。難治性の場合、内耳に直接薬を入れたり最終的に手術療法を選択することもあります。

メニエール病に似た病気に「突発性難聴」があります。これは突然に耳が聞こえなくなる病気で、めまい発作を起こすこともあるのですが、この場合めまいは1回だけで繰り返すことはまれです。最近「蝸牛型メニエール病」といって難聴のみを繰り返す病気が増えていきます。メニエール病は治りにくく、仕事や日常生活に支障の大きい病気ですが、初期の段階できちんと治療すれば、病気の進行（聴力の低下）を予防できます。そのためには、ストレス対策が大切です。疲れたらできるだけゆっくり休み、気分転換する機会をつくったり、ウォーキングなど適度な運動がおすすめです。また、お付き合いの長い病気ですのだからかかりつけ医をつくっておくことが望まれます。

食欲そる香ばしさ！

鶏のカリカリ焼き サラダ仕立て

材料（4人分）

- ・鶏もも肉…320g
- ・塩…小さじ1/4
- ・こしょう…少々
- ・レタス…160g
- ・玉ネギ…1/2個
- ・ニンジン…1/2本
- ・カイワレダイコン…1/2パック
- ・ミディトマト…8個
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・しょう油…小さじ2
- ・酢…大さじ1
- ・柚子こしょう…4g

●エネルギー 223kcal/人 ●塩分 0.8g/人

作り方

- ①鶏もも肉は厚みを均一に開いて塩・こしょうをし、皮目を5分焼き、もう片面をさらに5分程グリルなどでじっくり焼き、香ばしく焼き色をつける。
- ②玉ネギは薄くスライス、レタスとニンジンは千切り、ミディトマトは半分に切り、カイワレダイコンは根を切り除く。

食推さんの
食べてみんな
おいしいけえ！



- ③①の鶏もも肉はひと口大に切り、②の野菜と盛り合わせ、よく混ぜ合わせたAをかける。

★ひとことポイント★

酢と柚子こしょうの入ったドレッシングで、さっぱりおいしくいただけます。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会