

# めまいの日常生活の注意

ふくおか耳鼻咽喉科

〒477-0032 愛知県東海市加木屋町2-224-2

お問い合わせ 0120-287-784

新知台耳鼻咽喉科

〒478-0064 知多市新知台二丁目4番30

TEL (0562)54-2700

めまいが起こると不安ですね。少しでも早くめまいが改善できるように今からあなたに出来る生活習慣の改善をお伝えしますね。よければお試しください。

## 薬だけでめまいは治せない

めまいを改善・予防する上で最も重要なのは食生活や運動といった生活習慣の改善です。そして、自己節制です。ライフスタイルを見直し、普段の過ごし方を少し工夫するだけで、めまいは起こりにくくなります。

### ラジオ体操や散歩

適度な運動は全身の血流を促し、めまいの改善、予防に有効です。

お勧めは、ラジオ体操と1日20～30分程度の散歩です。午前中に運動を取り入れると、体調の改善に効果的です。

### ふくらはぎのマッサージ

ふくらはぎをもむと、全身の血液循環がよくなります。寝る1時間ほど前に5～10分程度、左右のふくらはぎを、足首から心臓に向かってもみましょう。

### 便秘を整える

便秘もめまいの大敵です。便秘を整えましょう。

### テレビの姿勢に注意

ひじ枕でうたた寝をしたり、その姿勢でテレビを見たりすると、頸椎(首の骨)に障害を与え、めまいを誘発する恐れがあります。テレビを見るときは、イスに座るなど姿勢に注意してください。

### ぬるめの湯で半身浴

熱い風呂や長風呂は、心臓に負担となります。めまいの予防には、ぬるめのお湯で肩から浸からないよう半身浴がお勧めです。

### 移動中は座らない

電車内やバスでは、座らないでなるべく立ちましょう。手軽にできる平行訓練になります。

### 毛染めに注意

有機溶剤入りの毛染め液もめまいの原因になります。毛染め液に使われているアリニン色素の誘導体という物質が、体内にとどまると、平衡機能をつかさどる小脳に蓄積し、めまいや耳鳴り、難聴を引き起こす恐れがあります。白髪が気になる人は、ヘナや海藻で作られた染毛剤を試してみるといいでしょう。

すべてを一度に行おうと思わずに、気になる項目からできる範囲で実践してください。

### 水分を十分に取る

頭部の血流が悪くなっていると、めまいが起こりやすくなります。

水分をしっかりと取り、血液の滞りを防ぎましょう。コップ1杯の水を起床時、入浴前、就寝前に飲んでください。

### カフェイン飲料、酒、タバコを控える

コーヒーや緑茶、紅茶など、カフェインを多く含む飲み物を摂り過ぎると、内耳が興奮しやすくなります。1日に1～2杯にとどめましょう。

過度の飲酒は、脳幹や小脳の働きを低下させます。めまいが治るまでは適量原則です。

喫煙は脳や内耳への酸素の供給量を減らし、めまいを確実に悪化させます。禁煙が不可欠です。

### ストレスを避ける

めまいがある人は、ほぼ例外なくなんらかのストレスを抱えています。

心と体にストレスがたまらないよう、睡眠をしっかりと取り、休日はリラックスして過ごし、ガス抜きしましょう。

### 耳に負担をかけない

イヤホンやヘッドホンを長時間使ったり、携帯電話で長電話をしたりすると、内耳に負担がかかり、めまいや耳鳴り、難聴の原因になります。

★症状が急に変わることもあります。疑問な点や困った事がありましたら、なるべく早目におたずねください。

おだいじになさってください。

