

目の周りがピクピクする理由ってなに？

仕事中やスマホを見ているとき、ふいに眼がピクピクと動いた・・・という経験はありませんか？突然のことに驚いてしまうかもしれませんが、それは目の周りの筋肉や体全体が疲れているというサインかもしれません！！

「眼のピクピク」のメカニズム！

医師によると・・・『眼の痙攣は、脳の電気活動によって筋肉に信号が送られることで起こります。よく起こる現象なので、あまり心配する必要はありません』とのこと。

考えられる主な原因は以下の通りです。

- 睡眠不足 ●カフェインの過剰摂取
- ストレス ●ドライアイ
- 体からのSOS！？

私たちの体は、様々な部位を使って健康状態に関するサインを知らせているとのこと。そのため、負荷の大きい運動をしすぎたり、睡眠時間が足りていない時などに目の周りが痙攣することがあるんだそうです。

深刻な病気の可能性も？！

症状は何日か経てば自然と収まるのがほとんどですが、体がストレスを感じれば再発することも・・・でもこれはよくある症状なので心配はないとのこと。

一方で、長い間続くうえにとっても収まりそうにない場合には、「眼瞼痙攣」や「ベル麻痺（急性顔面神経麻痺の一種）」などの深刻な健康状態のサインかもしれないとも指摘しています！！

自分でできる対処法！

あまり深刻ではないと考えられるのであれば目の周りをスチームタオルで温めて筋肉をリラックスさせてあげましょう。

睡眠不足やストレスなどが原因ではなく目がピクピクする場合には、お近くのクリニックにご相談を！！



わかちあい

2020年10月号

ふくおか耳鼻咽喉科 耳鼻咽喉科ニュースレター

通信

台風が接近する時の頭痛の原因は？

台風が近づいてくことで頭痛が引き起こる原因を、風邪や気持ちの問題だと思ってしまうかもしれませんが、実は大気の状態と関係があるのです！

一般的に、台風と呼ばれているものの本体は、熱帯低気圧というものになり、この低気圧が頭痛を引き起こす原因です。詳しく説明すると・・・

- ①低気圧（台風）が近づいてくると気圧が変化してしまい、空気が薄くなる。
 - ②空気が薄くなった状態の場所で生活することにより、血管が膨張する。
 - ③血管が膨張すると神経が圧迫される為、頭痛を感じるようになる。・・・という仕組みです。
- 台風に限らず、空気の薄い山の頂上付近に行くと頭痛を感じることがありますが、それも今回と同じ状態に陥っているという事になります。



頭痛の対処法は？

◆頭痛を感じている箇所を冷やす！

血管の拡張を抑えてくれます。神経への圧迫が減り、頭痛が緩和します。

◆強い光や大きな音などの刺激を避ける！

光や音が血管の拡張に拍車をかけますので、薄暗く静かな場所で休むことで痛みが落ち着きます。

◆カフェインを摂取してみる！

カフェインが血管収縮に繋がり、頭痛が治まる可能性があります。

台風が接近する時のめまいの原因は？

私は頭痛が起こるとめまいも同時に発症する事もあるのですが、どんな原因があるのかチェックしてみましょう！！

●低気圧との関係：めまいの原因も頭痛と同様に低気圧が関係しており、低気圧が近づいてくことで急激な気圧の変化が起きます。

例えば、飛行機に乗った時や車で山を上り下りする際、耳がツーンとなるような感覚になりますが、台風が近づいてきている状態ととてもよく似ているのです。

これらは、気圧が急激に変化することにより、鼓



今月のハイライト

- 台風が接近する時の頭痛の原因は？1、2P
- 各院のトピック！・・・・・・1P
- 食欲の秋ですが…注意しましょう！・・・2P
- 「〇〇の日」って誰が決めるの？・・・3P
- 意外と歴史が浅い？～朝食のお話～・・・3P
- 目の周りがピクピクする理由ってなに？・・・4P
- 鼻の正しいかみ方を知っていますか？・・・4P

気圧に対応することのできる耳の中の三半規管という場所が反応し、敏感に感じ取り働き、三半規管が敏感に働くことで、めまいを感じやすくなるのです。

●自律神経との関係：人間の中にある交感神経と副交感神経というものを「自律神経」と呼びますが、この自律神経は気圧の変化に左右されやすく、気圧が高いと交感神経が働きやすくなり、気圧が低いと副交感神経のほうが働きます。通常副交感神経は、寝ているときや休憩しているときなど、体がリラックスした状態の時に働きます。台風が近づくと常に副交感神経が優位に働いてしまい、自律神経の乱れが生じます。この自律神経の乱れが、めまいの原因とされています。

Page 2へ▶

鼻の正しいかみ方を知っていますか？

ポイントは『片方ずつ』と『強くかみすぎない』

専門家曰く、鼻をかむときに意識して欲しいのは・・・

- ①ティッシュを鼻にあて、片方の鼻翼を押さえる。
- ②ゆっくりと鼻水を出す。
- ③次に反対の鼻翼を押さえ、同じように鼻水を出す。
- ④何度もこのような動作を左右交互に繰り返して、鼻水が残らないようする。の4つです！



年齢を問わず両鼻同時に強くかむ動作をする人が多いですが、それは危険です。

鼓膜に強い圧力がかかってしまうからです。細菌やウイルスを介した鼻水が、耳管を通して中耳に送り込まれると耳痛や耳だれをおこす急性中耳炎になります。

鼻をすするのは最悪！

また、鼻水が多くない時や手元にティッシュがない時などに、よく鼻をすすってしまいがちですが、これも良くないそうです。

『鼻すすりは、耳と鼻をつなぐ耳管という管を経由して鼓膜に陰圧をかけることになり、鼓膜が中へ凹んでしまいます。

それを繰り返すと、中耳に水がたまる滲出性中耳炎、鼓膜が凹んだままになる癒着性中耳炎、凹んだ鼓膜に耳垢が蓄積されてできる真珠腫性中耳炎などを起こします』とのこと！

いよいよ風邪やインフルエンザが流行する季節が迫ってきています。

鼻をかむ機会も多くなることでしょう。鼻をかむことは、炎症を抑え、アレルギー物質や細菌などを排泄するための重要な動作なので、その時は、先に挙げた正しい方法で鼻をかむようにしましょう！！



【インフルエンザ予防接種情報】

【ふくおか耳鼻咽喉科】

- ★9/23 (水) 予約開始 ※ネットのみ！
- ★10/1 (木) 接種開始
- 価格3,500円 (税込)

【新知台耳鼻咽喉科】

- ★9/23 (水) 予約開始 ※ネットのみ！
- ★10/2 (金) 接種開始
- 価格3,500円 (税込)

わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行

ふくおか耳鼻咽喉科
お問合せ 0120-287-784
予約専用 0120-187-784
東海市加木屋町 2-224-2

新知台耳鼻咽喉科
お問合せ 0562-54-2700
知多市新知台 2丁目 4番 30

台風が接近する時の頭痛の原因は？

めまいへの対処法は？

- ▲食事は無理に取らず、水分補給は忘れずに！
胃を休めることで体を休めることができます。
- ▲行動はゆっくりと！
急に立ち上がったりとすると血管が一気に流れ出し余計にめまいが酷くなるので注意しましょう。
- ▲静かな場所で呼吸を落ち着かせる！
静かな場所で休憩しながら、呼吸を整えることでめまいが徐々に回復します。

【まとめ！】

台風が近づいてきて、頭痛やめまいが引き起こる原因は、大気の状態、低気圧によるものがほとんどです。ただ、大気の状態は人間にはどうすることも出来ないのが辛い所ですが、対処法を実践することで頭痛やめまいを緩和する事が可能です。台風が去っていったのに症状がなかなか収まらず酷くなるような場合は、医療機関を受診して医師に相談してみてくださいね。

食欲の秋ですが…注意しましょう！

毎日忙しくしている現代は、慢性的な疲れを感じやすい環境にあります。眠っているはずなのに疲れが取れない、朝起きた瞬間から疲れている、そんな方も少なくないでしょう。



こういった疲れの原因として挙げられるのは下記のような内容です。

- ◆過労や睡眠不足。
 - ◆不規則な生活。
 - ◆精神的なストレス。
 - ◆栄養のバランスが悪い。
- これらは生活習慣自体を改善する必要がありなかなか一筋縄ではいきません。しかし、きちんと改善に向けて努力するためには、なぜ食事が疲労回復に繋がるのか、腹落ちする理由が欲しいものです。

疲労回復には定食を！
「ビタミンC」や
「アミノ酸」が効果的！
なんととっても規則正しい食

事が基本です。1日1食だと食べすぎが防げるという考えの方もいるようですが、ビタミンやミネラルなどの必要成分が不足しやすくなります。1回ごとの食事量を減らして1日3食、時間を決めて食べることが何よりも大切です。

食事の内容は、栄養のバランスを考えると**定食スタイル**が最も適しています。「定食スタイル」とはご飯やパン、麺などの主食、肉、魚卵、豆腐などの主菜、副菜の3種類が揃っていること。どれか1つでも欠けてはいけません。野菜ばかりでも栄養のバランスは崩れます。野菜を意識して多めに食べることはよいことですが、ご飯や魚をおろそかにしてはいけません。

肉体疲労？ 精神疲労？
それぞれに見合った疲労解消法！
肉体疲労の場合は、何よりも身体を休めることが大切。横になってTVを観る、読書

をするなどの対応が良いでしょう。精神疲労の場合は、スポーツをする、散歩に行くなどして身体を動かすことが疲労回復につながります。精神疲労の場合は、身体が疲れているわけではないので、TVを観るなどしてゆっくりしているようでも、心が急いでしまい、疲労回復につながらないのです。

更に、疲労回復の為に睡眠も重要な役割をしています。就寝の2～3時間前までにスマートフォンやパソコン、テレビなどの明るい光を見ないようにし、食事や入浴も済ませておくと、入眠しやすくなります。

疲労を溜めない工夫は生活の質を高めます。心も身体も生き生きとした生活を送ることができるよう、食生活以外の生活習慣も見直していきましょう！！



「〇〇〇の日」って誰が決めているの？

記念日だらけの10月10日！

10月10日は、ハッピーマンデーができる前までは「体育の日」でした。もともとは1964年に開催した東京オリンピックの開会式の日を記念して制定されました。また、10と10を並べて目と眉毛の形に見立て「目の愛護デー」にもなっていたり、1と0をくっつけて串さしの丸い団子に見えるから「肉団子の日」とか、1010は千と十（とう）だから「銭湯の日」とか『とと』と読んで魚→「釣りの日」とか・・・いろんな理由で様々な記念日が決めてられていました。



そもそも、記念日って勝手に誰でも作れるものなんでしょうか？！実は、記念日は誰が決めてもいいし、記念日の指定も自由です。だから、どんな理由で誰がいつ、何の記念日を作っても自由なのです！！

現在、世の中に広く認知されているような記念日は、国や自治体など公的機関が法律によって制定したものもあれば、民間企業や団体が定めて宣伝しているものもあります。※記念日の認定をしている任意団体もあります。

自然発生的に生まれた「〇〇〇の日」というのがなんとなく定着してしまったものもあるようですが、広まるかどうかは別です。社会的に重大な出来事があった日とか、カリスマ有名人の命日や誕生日が記念日化されたものは、何にもしなくても高い認知度がありますね。

本当に大切にしたい大事な日を密かに自分の中で「〇〇〇記念日」にしている人もいるでしょう。そういう記念日に対する思い入れを改めて大切に考える「記念日の日」なんていう記念日もあるそうです。日本人て、ほんとに記念日好きなんですね！

意外と歴史が浅い？～朝食のお話～

日本人は江戸時代まで

1日2食だった！

一般に朝昼晩の「1日3食」の食習慣が広く根付いていますが、大昔からそれが当たり前だったのでしょうか？

日本人が1日に3食を摂るようになったのは、江戸時代中頃に降なのだそうす！？それまでは早朝から農耕作業にいそしみ、日が高くなる前に朝昼兼、いわゆるブランチを食へ、午後にまた作業をして、日暮れ前に夕飯を囲み、暗くなれば床に就くという1日2食のスタイルが主流だったそうです。

その後、行燈などの夜間照明に使う菜種油が普及してから就寝時間が遅くなり、朝昼晩に食べる食習慣が定着していったようです。

ヨーロッパでも、朝食を摂るのが習慣化したのは中世以降といわれており、それまでは病人や高齢者、幼い子供など

朝食は弱者が滋養を補うために摂るものだったようです。アメリカでは、朝食が定着してからまだ100年余りしか経っていません。一説では、発明王のエジソンが20世紀初頭に電氣トースターを発明したことから、ひと儲けを狙った業者が朝食の重要性を喧伝して朝食習慣が広まったのだとか・・・。朝食の歴史は各国でも意外と浅いようです。



ちなみに、日本特有のモーニングサービスは特に名古屋圏に多く、ご当地名物の「名古屋めし」としても人気です。コーヒーを注文するとトーストやおにぎり、サラダ、ゆで卵の食べ放題が付いているなど、至れり尽せりの名古屋系モーニング文化は、日本ならではののもてなしの進化系といえるかもしれませんね！