

こんにちは

保健師です



岡本叔子です

「めまい」

めまいは、からだのバランスを保つ機能が崩れると現れます。めまいを大きく分けると、耳から生じるめまい、脳から生じるめまい、高齢者に多いめまいの3つに分けることができます。



耳から生じるめまい

耳から生じるめまいは、めまいと同時に耳鳴り、難聴、耳閉感があります。次のような病気の症状としてめまいが現れます。

○メニエール病

内耳の異常で、40歳以降の壮年に発症します。発作的に強い回転性めまいを生じます。

○前庭神経炎

耳からの感覚情報は、前庭神経によって脳へ伝えら

れます。前庭神経炎の原因は、主にかぜ症状のあと(1〜2週間後)に起こるので、アレルギー反応が関係していると考えられています。

○突発性難聴

聴神経に炎症がおき、突然強い難聴が起こりますが、めまいは比較的軽いものです。

○聴神経腫瘍

腫瘍が大きくなると周囲の脳組織を圧迫して顔面神経麻痺などの症状を引き起こします。小脳が圧迫されると、ふらつき歩行が現れます。

脳から生じるめまい

脳が原因で起こるめまいは、耳鳴りや難聴、耳閉感とはもたないません。しかし、脳の障害による症状が現れます。たとえば、物が二重に見える、顔や手足のしびれ、力がいらない、手の震えなどです。脳が原因でめまいを起す病気は次のようなものがあります。

○脳卒中(脳梗塞、脳出血)

脳卒中によるめまいは通常2〜3時間、短くて20〜30分間は続きます。めまいの程度は、梗塞や出血の場所によって異なります。

○てんかん

てんかんによるめまいは自然に治ることが多いですが、ときには手のふるえや全身けいれんにいたることもあります。日常生活では禁酒し、睡眠不足にならないように心がけてください。

高齢者に多いめまい

高齢者のめまいは、体の機能の衰えや長年の持病により原因を特定することは難しく、必ずしも耳が原因とは言えません。

めまいを起こす原因はいくつもありますが、特に多いのが、①起立性低血圧、②椎骨脳底動脈循環不全、③脳梗塞・脳出血、④脱水の4つです。

○起立性低血圧

起立性低血圧は、座った位置から立ち上がった位置に最高血圧が20mmHg以上低下するものをいいます。顔が青ざめ、冷や汗が出て倒れることがあります。血圧が下がり脳の血液循環量が低下した結果、めまいが起きます。

高齢者は血圧を一定に保つ機能が衰えるため、急に立ち上がると血圧が下がり、めまいを起しやすくなります。急に立ち上がり、足踏みをしてから立つ

ことや弾性ストッキングを使用するのも良いでしょう。

○椎骨脳底動脈循環不全

脳へ血液を送るのが椎骨動脈です。この動脈は頸椎の中をとっています。椎骨が変形し、動脈の血流が悪くなることでめまいを起します。

○脱水

脱水状態になると、血液の粘り気が増し、この結果血流がとどこおり、めまいを起します。

高齢者は、のどの渇きを感じる感覚が鈍くなるので脱水を起しやすくなります。こまめに水分をとるよう気をつけましょう。

地域おこし協力隊活動報告①

7人の地域おこし協力隊からの活動報告を各号でお知らせします。

相馬 功一（林業振興室）



平成28年8月より占冠村で活動しており、役場林業振興室にて林業に関する知識を深めながら実際に村有林の現地調査や造林・造材の現場研修をしております。

林業に従事する中で必要な経験を積むと共に、冬期間は林業六次産業化の活動として、木工クラフト製作活動を徐々に行っており、昨年の春から夏にイタヤカエデとカラマツを丸太から板挽きして乾燥させ、スケートボードを三本作りました。この冬は、夏に集めたエンジュ・アカエゾ・カラマツで雪板という雪の上をサーフィンのように滑るものを製作中



草刈（上）や現地調査（下）をする相馬隊員



オリジナルのスケートボードが完成！

す。完成しましたら、皆様にお披露目できたらと思います。

その他にも占冠村内外のイベントの準備やお手伝いをして占冠村を知ってもらうべく、PR活動や他の協力隊員の活動のお手伝いなどをしていきたいと思っております。

占冠村に来て一年半が経ちますが、まだ林業に関することや地域に関してわからないことが多々ありご迷惑をおかけすると思いますが、これからもご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

【くらしの豆知識】

有料動画サイト

Q 昨日、携帯電話に大手通販業者から「有料動画の未納料金が発生しています。本日中に連絡なき場合、法的処置に移行します。」とショートメッセージが来た。下には連絡先の番号が書かれているが、この業者を利用したことはない。どうしたら良いか。

A 話の内容から、架空請求と思われるのでメールは無視し削除するよう伝えました。

この業者については消費者庁のホームページで、実際に存在する「アマゾンジャパン合同会社」になりすまし、アマゾン・アマゾンジャパン相談係・アマゾンサポートセンター・アマゾン受付センターなどと名乗り架空請求を行っていたので、消費者安全法第38条第1項の規定に基づき、情報を公表していきます。

※消費者安全法第38条第1項とは

『行政機関、地方公共団体、国民生活センターは、被害の拡大するおそれのある「消費者事故等」については、「直ちに」国に通知しなければならない。』という規定によって、国は消費者被害の発生又は拡大の防止を図るために、注意喚起を必要とするときは、消費者事故等を公表することになっていきます。『財産に関する事故』も消費者事故等となります。

◎相談は富良野市消費生活センターへ

電話 39・11166