今日も1日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.82

め　ま　い

病気のサインを見逃さない

めまいの原因

めまいは様々な原因から起こります。
体感的には、主に自分の体や天井がクルクルと回っているように感じるもの、あるいは揺れるように感じるもの、ふわふわと浮いたように感じるものがありますが、それぞれに原因が違っています。
また、めまいを感じる方の多くは40代の更年期前期の女性といわれています。めまいの正体と原因を探り早めの治療を行いましょう。
耳には音を聞く以外にも、からだの平衡感覚を保つ、バランスを保つ働きがあり、内耳にある三半規管（回転に関しての感覚）と、耳石器（頭の傾きなどに関しての感覚）で感知した情報を大脳に伝え、身体のバランスを保っています。しかし、この働きに異常があったり、脳に異常があると体のバランスをうまく保つことが難しくなり、めまいなどの症状が表れます。

めまいの種類と対処法

【めまいの種類】

■回転性めまい（クルクル回っている感じ）
更年期の女性に多くみられるめまい。良性発作性頭位めまい症とも呼ばれています。仮説として更年期の女性ホルモン低下により三半規管にある炭酸カルシウムの結晶（耳石）がはがれて起こるといわれています。自然治癒あるいは耳石を元の場所に戻すことで改善します。

■動揺性めまい（ふわふわ浮いたような感じ）
動揺性めまいは、主に脳にかかわっていることが多く、他にも自律神経、薬物、過剰な精神的ストレスが原因といわれています。浮遊性めまいは、精神的ストレスから起こることがあります。頭痛を伴う場合は、「いつものこと」と自己判断せず、生命にかかわる可能性もあるので早めの受診をおすすめします。

■起立性めまい
いわゆる立ちくらみ。急に立ち上がったりすることで血圧が低下、脳の血液が不足し、酸素がうまく運ばれないことが原因です。ゆっくり立ち上がるなどの注意を払うことで防ぐことができます。

めまいが起こったときは、まずは転倒などに気をつけ、楽な姿勢で安静にし、深呼吸して気持ちを落ち着かせましょう。過度のストレスを与えないよう普段からストレス対策にご注意ください。

食事のポイント

栄養バランスの良い食事：（主食、おかずとなるもの（たんぱく質）、野菜を組み合わせる）
血流を良くする食事：青背の魚、ビタミンCの多い食品（かんきつ類、いも類など）。βカロテンの多い食品（人参、トマトなど）
貧血予防の食事：レバー、肉類、あさり、大豆製品など
疲労回復の食事：鶏ムネ肉、ビタミンCの多い食品、酢を使った料理など

めまいは、自分に何が起こっているのだろうかと強い不安感にかき立てられます。疲れやすく、過度の精神的ストレス状態は、めまいにとどまらず様々な病気を引き起こしますので、普段からバランスのよい食事に加え、ストレスがたまらないように適度な運動を心がけましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

安納芋のポタージュ

安納芋とは糖度が高く、種子島を代表とするさつまいもの一種。

材　料　2人分

安納芋 …… 中1本（150ｇくらい）

セロリ …… 30ｇ

バター …… 小さじ1

水 …… 400cc

塩、こしょう …… 少々

ピンクペッパー（粒こしょう）…… 少々

牛乳 …… 100cc

作り方

① 安納芋は洗って、皮ごとスライスに、セロリはピーラーで筋を取り除き、スライスにする。

② 熱した鍋にバターをひいて①を炒め、しんなりしてきたら水を加えて軟らかくなるまで煮る。

③ ②は粗熱をとってミキサーにかけ、再び鍋に戻して牛乳を加え、塩こしょうで味を調える。

④ 器によそいお好みで粒こしょうをひく。