

# 広報ただみ診療所

朝日診療所  
所長 若山 隆



## 「めまい」

寒い冬がようやく終わって春が来たかなと思ったら、あっという間に日中30度を記録するなど夏がきてしまった感じがする今日この頃です。畑仕事も忙しくなるとは思いますが、みなさんくれぐれも無理をされて体調を崩さないようにしてください。

今回はめまいについてお話したいと思います。めまいは、重大な病気の場合もあれば、自然に治る軽い病気が原因でおこることもあります。重い病気の

代表としては脳卒中などがあります。軽い病気で最もよくある原因としては、**良性発作性頭位めまい症**という病気があります。良性発作性頭位めまい症とは、良性（命にかかわらない）、発作性（突然おこる）、頭位（頭の位置・動き）に関連しためまいで、いわゆる「耳からくるめまい」と説明されるものです。脳卒中か良性発作性めまいかは簡単に見分けることができるので、見分け方を表で示します。

	脳卒中	良性発作性
めまいの性質	「ぐるぐるまわる」はめずらしい	「ぐるぐるまわる」めまい
頭の動きとの関連	なし	頭の動きで誘発される（繰り返す）
持続時間	ずっと続くことが多い（繰り返さない）	じっとしていれば数分だけ
頭痛、手足の麻痺	ある	ない

良性発作性頭位めまい症に特徴的なのは、「あたまの動きでめまいが誘発される」ことです。寝返りでめまいが誘発されれば、まず間違いありません。

良性発作性めまい症の治療は、自然におさまるのを待つことです。早くなおるコツとしては、ゆっくりあたまを動かすとめまいも軽くなるので、なるべく日常生活動作を続けて、早くめまいに体を慣らすこと

です。めまいが激しい初日などは安静にしているしかありませんが、めまいが起こるからといって動かずにねたきりになっていると逆に長引きます。めまい止めの薬もあるにはありますが、効果は限られています。

嘔吐が激しく、水分が取れない場合などは診療所で点滴をしたり、吐き気止めなどの薬を使うこともできますので、症状が辛い時は受診してください。

## 地域おこし協力隊として vol.12 只見町教育振興協力隊 嶋田 恵理子

皆さん、初めまして！6月から奥会津・只見教育振興協力隊でお世話になっております嶋田恵理子です。茨城県石岡市からやって参りました。今年の3月まで4年間、茨城県にて中高一貫校で保健体育を教えておりました。専門はバスケットボールです。

初めての場所で分からないことだらけですので、地元の皆さんに色々教えて頂きたいと思っております。少しでも早くこの町に慣れ、この町を知り、只見を熱く語れるようになるというのが今の目標です。只見町のために私の出来ることを全力でやっていきます！どうぞ、宜しくお願い致します。



皆さんよろしくお願ひします！