

「いつものめまい」と軽く考えないで

急に立ち上がったときのクラッ、浮いているようなフワフワ感、誰でも一度や二度は経験があるのでは? 「じっとしていれば治るから」と放っておくと、耳が聞こえなくなったり、時には生命が危険にさらされることも。めまいについて正しく理解しておきましょう。

めまいは大きく3つのタイプに分けられる

ひとくちに「めまい」といっても、タイプによって症状や原因はさまざまです。めまいには、大きく分けると、「立ちくらみ」「回転性のめまい」「浮動性のめまい」の3タイプがあります。

立ちくらみは、文字どおり立ち上がったときにクラッとするめまいです。主な原因は自律神経の乱れによって血圧の急激な変化が起き、脳への血流量が減少することです。回転性のめまいは自分や周囲がグルグル回っているように感じるめまいで、多くは耳の一番奥にある内耳や、体のバランスを調節する前庭神経の病気で起こります。浮動性のめまいは、体が宙に浮いているような感じ、周りがゆらゆらと揺れ動く感じのめまいで、ストレスや過労、寝不足などで引き起こされやすいとされています。

耳鳴りや難聴などを伴うときはメニエール病の疑いが

回転性のめまいを起こす代表的な病気にメニエール病があります。めまいの発作は通常、10分程度から半日程度続きます。めまいと同時に、耳鳴りや難聴、耳が詰まった感じ(耳閉感)などの症状が起こるのが特徴です。何度もめまいを繰り返していると、耳鳴りや難聴が悪化することがあるので早めに治療を受けることが大切です。

メニエール病は内耳の中を満たしているリンパ液が増え、水ぶくれのような状態になることで起こります。何が原因でそのような状態になるのかはわかっていませんが、ストレスや寝不足、過労などがきっかけで発症することが多いようです。

したがって治療では、ストレスや寝不足などを解消することが第一となります。趣味を楽しむ、軽い運動をするなど、自分なりの解消法を見つけましょう。食事や就寝時間などを規則正しくすることも大切で

す。また、必要に応じて利尿薬で増え過ぎたリンパ液の排泄を促したり、循環改善薬で内耳の血流をよくする薬物療法などが行われます。

脳卒中や脳腫瘍が原因のことも

浮動性のめまいでは、脳の血管が詰まったり破れたりする脳卒中や、脳腫瘍などが原因となっていることがあります。体の麻痺やしびれがある、ろれつが回らない、意識が低下しているといった症状を伴う場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

めまいは、ここで紹介したメニエール病や脳卒中、脳腫瘍以外にも、さまざまな病気が原因で起こります。めまいが長く続いたり、繰り返される場合には、耳鼻咽喉科やめまい外来などを受診しましょう。



イラストレーション: 堀 直子

特集 やってみよう

健康体操

筋力アップで毎日元気

■「いつものめまい」と軽く考えないで…4

ダンベルボールを30名様にプレゼント…4

まずは自分の体をチェック

大人の体力測定

運動を始める前に、自分の体を確認してみましょう。どの部分の筋力が不足しているかが見えてきます。

上半身筋力チェック

両ひざを床についた状態で腕立て伏せを行う。ペットボトルや丸めたタオルを床に置き、胸でタッチするようにひじを曲げていく。10回以上を目標にこれを繰り返す。

判定 10回以上できればOK。9回以下の場合は、上半身の筋力が低下している可能性があります。

体幹筋力チェック

仰向けになり、両ひざを立てる。両手を太ももに沿って上げていき、背中を丸めて手でひざにタッチする。10回以上を目標にこれを繰り返す。

判定 10回以上できればOK。9回以下の場合は、体幹の筋力が低下している可能性があります。

下半身筋力チェック

両手を交差させて肩に置き、背すじを伸ばして椅子に座る。片足を床から上げたまま、反対側の脚で椅子から立ち上がる。脚を入れ替えて、反対の脚もチェックする。 ※転倒しないように十分注意しましょう。

参考: 村永信吾: 昭和医学会誌 2001;61(3):362-367.

判定 立ち上がることができない場合は、下半身の筋力が低下している可能性があります。

歩行筋力チェック

スタートラインを決めて、両脚のつま先をあわせる。できる限り大またで2歩歩き、両脚をそろえる。スタートラインから着地点のつま先までを測る。2回行って、よかったほうの記録を採用する。

参考: 村永信吾 他: 昭和医学会誌, 2003;63(3):301-308

判定 「計測した2歩分の歩幅(cm)÷身長(cm)」の値を計算する。1.3以上ならOK。1.3未満の場合は、歩行にかかわる筋力やバランス力が低下している可能性があります。

筋力維持で、楽しく快適に

筋力を維持することは健康を守ること。うれしい恩恵がたくさんあります。

関節の痛みや筋肉のコリを抑える

変形性膝関節症などの予防に役立つほか、姿勢を正しく保つ筋力をつけることで、姿勢の悪化が原因となる筋肉のコリを軽減します。

ケガから身を守る

体のバランスを保つ力がつき、つまずきや転倒を防止します。転倒による骨折は、高齢者の寝たきりの原因になるため注意が必要です。

活動的な毎日を過ごせる

筋力が低下すると疲れやすくなり、外出もおっくうに。仕事や旅行、趣味など、毎日の生活を充実させるためにも筋力維持が重要です。

メタボ、生活習慣病予防に

肥満を防ぐには、エネルギー消費量を落とさないことが大切。エネルギー消費量低下には、筋肉量の減少や筋力の低下が大きく影響します。

イラストレーション: 村田善子

読者プレゼント

締め切りは4月5日(当日消印有効)です。

握りやすく安全なダンベルボール

A 30名様



サイズ:直径12cm

ロコモティブシンドロームの予防と改善のために作られた「ロコレッチ」シリーズのダンベルボールをプレゼント。やわらかいので、握力に自信のない方でも握りやすく、誤って落としても安全です。

ダンベルボール500g×2個 2,700円(税込)
羽立工業 ☎053-578-1501

○商品に関するお問い合わせは各社、またプレゼント応募に関するお問い合わせはクラスAネットワーク(ページ右下部)まで。

春のお出かけのお供に

B 100名様



※ご希望の柄「①おおいぬのふぐり×菊づくし(赤)」、「②南蛮模様×綿がさね(緑)」を選んでお書きください。

三重県津市の伝統工芸品「伊勢木綿」を使用した巾着です。おむすびが3個ほど入る使い勝手のよい大きさ。かわいい柄で、見るだけでも気分が華やぎます。人気の2種類の柄をご用意しました。

伊勢木綿 おむすび巾着 各993円(税込)
SOU・SOU 布袋 ☎075-212-9595

【応募方法】ご応募はハガキ、QRコードどちらかの方法で一人さま1回限りとしてさせていただきます。

ハガキ ①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ご利用薬局名と所在地(例:ライフ薬局 ●●市)⑦薬局でクレジット・電子マネーを利用したいですか?(利用したい、利用したくない、どちらともいえない/その理由)⑧薬局またはLifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記あて先までお送りください。 QRコード 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してくだ

※あて先(切ってハガキに貼ることができます).....

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-46-2

クラスAネットワーク Life3月号係

※当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。ご応募いただいた方の個人情報(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)に活用させていただきます。

お知らせ

おくすり手帳は1冊で管理しましょう。

お薬の服用情報を記録して、安全な治療に役立てるおくすり手帳。薬局では処方せんと一緒にご提示ください。複数の医療機関、薬局を利用していてもおくすり手帳は1冊で管理しましょう。

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「ソツギョウ」でした。

ギワクヨイ
リキセツイ
ミイカダ
ソチャマク
カゲシダ
クイドラク

次号予告 4月号は「おしゃべりで脳を元気に」を特集します。どうぞお楽しみに。



薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

毎日の

体操で筋力を維持しよう

健康な毎日のために、筋力を維持する体操に取り組みましょう。毎日少しずつ取り組むだけでも、積み重ねが体を元気にします。

体を目覚めさせよう
準備ストレッチ

ケガを予防したり、持っている力を十分に発揮させるために、準備体操を行いましょう。

腰を落とすストレッチ

股関節の柔軟体操です。

目標 16回



両脚を肩幅より少し開いて、お尻を後ろに突き出し、背すじを伸ばしてひざに手を置いてかむ。ひざがつま先よりも前に出ないように意識しながら、腰を落とし、上げるという小刻みな上下動を16回行う。

胸を大きく開くストレッチ

肩甲骨の動きをスムーズにします。

目標 8回



両脚を肩幅くらいに開いて立ち、ひじを胸の高さで曲げて手のひらを自分のほうに向け、胸の前でそろえて構える。肩甲骨を寄せるイメージで両ひじを大きく開き、最初の姿勢に戻る。一連の動作を8回繰り返す。

腰を伸ばすストレッチ

腰の筋肉をほぐします。

目標 16回

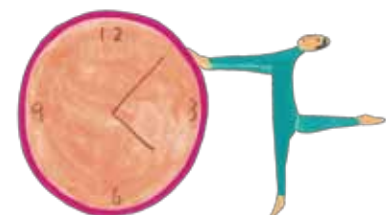


一方の脚を前に出し、後ろの脚を前の脚のふくらはぎにつけるように交差させて立つ。両腕を前に垂らし、上半身を前屈させて戻すという上下動を小刻みに8回行い、前後の脚を入れ替えてさらに8回行う。

知っておこう
運動前の
Q & A

運動に取り組む前に、気になる疑問にお答えします。

① 体を動かすのはいつがいい？



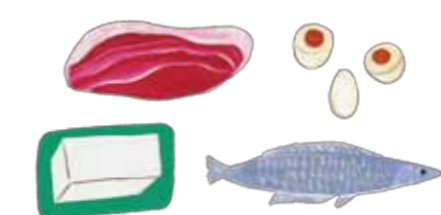
起床直後は、筋肉や関節などがこわばっていることが多いので、十分な準備運動を行わないと、思わぬケガにつながります。また、就寝直前に激しい運動を行うと、寝つきが悪くなる可能性があります。

② 持病があっても大丈夫？



ひざや腰などに痛みのある方や、高血圧などの持病のある方は、運動しても問題ないか医師に相談してください。問題がない場合でも、その日の体調や疲れ具合に応じて無理をしないことが大切です。

③ 筋力を維持するための食事は？



筋力をつけるためには、筋肉の元となるたんぱく質の摂取が必要です。エネルギーが不足すると、筋肉を構成しているたんぱく質を分解して消費し、筋肉が縮小することもあるので、炭水化物や脂肪などのエネルギー源を摂ることも大切です。

もっと元気を目指そう 筋力アップ

毎日の運動に筋肉に負荷をかけるトレーニングを加えましょう。すべてを1日で行うのではなく、「下半身」「上半身」「体幹」のうち、1日1種目を選んで毎日少しずつ取り組みましょう。

ずっと歩ける
足腰に下半身の
体操

活動的な毎日過ごすには、下半身の筋力維持が大切です。

日常動作
応用編

股関節（前）・前もも

脚を引き上げるのに必要な筋肉を鍛えます。

目標 左右交互に10回



背すじを伸ばしたまま椅子に浅く座り、背もたれに背中をつける。両手で椅子の座面の端を持って息をゆっくり吸う。息を吐きながら右ひざを持ち上げる。左脚も同様に行う。

前もも・もも裏

太ももの前後の筋肉をバランスよく刺激します。

目標 左右入れ替えて各10回



背すじを伸ばしたまま椅子に浅く座り、背もたれに背中をつける。両手で椅子の座面の端を持ち、ひざを曲げて両脚を交差する。前の脚のひざを曲げ、後ろの脚のひざは伸ばすようにして10秒ほど押し合う。前後の脚を替えて繰り返す。

ふくらはぎ・すね

足首周辺の正しい動きを覚えさせます。

目標 10回

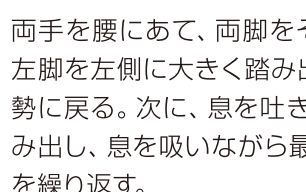


両脚を腰幅に開き、両手で椅子の背もたれにつかまって立つ。背すじを伸ばしたままつま先を上げる。つま先を下ろしたらかかとを上げる。一連の動作を交互に行い、各10回繰り返す。

素早く身をかかわす

方向転換する動きをスムーズにします。

目標 左右交互に10回



両手を腰にあて、両脚をそろえて立つ。息を吐きながら左脚を左側に大きく踏み出し、息を吸いながら最初の体勢に戻る。次に、息を吐きながら右脚を右側に大きく踏み出し、息を吸いながら最初の体勢に戻る。一連の動作を繰り返す。

いつもの動作を
快適に上半身の
体操

上半身の筋力を維持すると、布団の上げ下ろしなどの日常動作が楽になります。

胸部

左右と前後に力をかけ、胸部の筋肉を効率的に刺激します。

目標 10回



背すじを伸ばして椅子に座り、肩幅くらいに両手を開いてタオルを持つ。息を吸いながら、ひじを曲げ胸の前でタオルを左右に引っ張る。タオルを左右に引っ張ったまま、息を吐きながら両腕を正面に押し出し、胸の前に戻す。

肩

肩の可動域を広げて腕の動きを楽にします。

目標 10回



椅子に座り、両手にペットボトルなど軽めのおもりを持つ。軽くひじを曲げて両手を体の横に構え、息を吐く。息を吸いながら両腕を横に上げて肩の高さを目標におもりを持ち上げる。

腕

ゆっくり動かすと、上腕の筋肉を効果的に鍛えられます。

目標 10回



椅子に座り、両手にペットボトルなど軽めのおもりを持つ。背すじをまっすぐに維持しながら上半身を前傾させ、両ひじを後方に曲げる。両ひじの位置を固定したまま息を吐きながら両腕を後ろに伸ばす。

姿勢の維持に
欠かせない体幹の
体操

よい姿勢を維持すると、体がすっきりします。

腹部横（横に倒す運動）

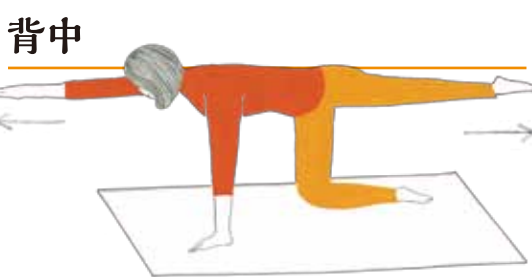
通常の腹筋運動では鍛えにくい腹筋の横側を刺激します。

目標 左右交互に10回



両腕を胸の前で交差させて椅子に座る。お尻が浮かないように気を付けながら、上半身を右に曲げ、最初の体勢にゆっくり戻す。上半身を左に曲げ、最初の体勢にゆっくり戻す。一連の動作を繰り返す。

腹部横（ひねる運動）



背中

腹筋の横側を鍛える中級編です。

目標 左右各10回

仰向けに寝て片ひざを立て、もう一方のひざは床につける。立てたひざと反対側の手を、立てたひざの太ももの上に置く。息を吐きながら太ももの手をひざのほうにスライドさせ、上半身をななめに起こす。反対側も同様に行う。

正しい姿勢を維持しやすい体操です。

目標 左右各10秒

床に両手と両ひざをついて、背すじを伸ばして四つんばいになる。一方の腕を前にまっすぐ伸ばし、反対側の脚を後方にまっすぐ伸ばす。その状態で10秒ほど静止する。左右の手足を入れ替えて、同様に10秒ほど静止する。

ゲンキ
レシピ
vol.77

セリごはん

○調理時間：60分（米を浸ける時間は除く）
○エネルギー：約270kcal ○塩分量：約0.6g（茶碗1杯分）

春の香りでおいしくリラックス

セリはビタミンC、ミネラル、βカロテンが豊富な野菜です。そして何より独特の香りが特徴。香り成分のオイゲノームには鎮静効果があるといわれています。加熱しすぎるときれいな色も香りも落ちてしまうので、ごはんが炊き上がってから加えます。



材料（米2合分）

●米…2合 ●油揚げ…1/2枚 ●セリ…1/2束 ●しょうゆ…大さじ1
●水…360ml ●エノキダケ…1/4袋 ●酒…大さじ1

作り方

- ① 米は研いで同量の水に20分以上浸ける。
- ② 油揚げは縦半分に切って細切り、エノキダケは4cm長さに切ってほぐしておく。
- ③ 米を浸漬したら酒としょうゆを加えて軽く混ぜ、油揚げとエノキダケをのせて普通に炊く。
- ④ 炊き上がった4cmに切ったセリを加えて15分蒸らしてから混ぜる。



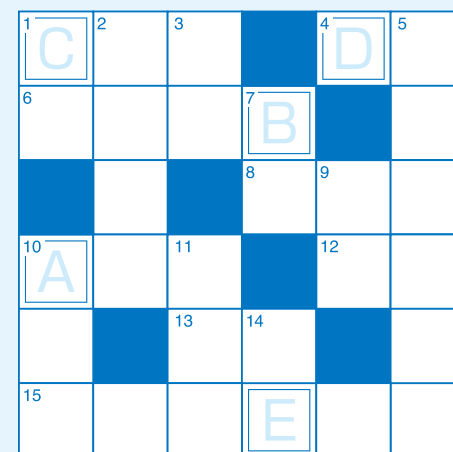
セリは茎が太いと堅いので、糸細めのものを選びましょう

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webで見られない季節のヘルシーレシピも公開中！

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。
A～Eをつなげてできる言葉は？



〈タテのカギ〉

- ① 人間関係上の体面や面目
- ② よこみち、または本筋から離れた方向のこと
- ③ ついしてしまう偏った習慣・仕草
- ④ 人に言われるままに従うことを意味する四字熟語
- ⑤ 2つで一組となるもの
- ⑥ 魚のえらに続く胸びれのついている部分
- ⑦ 内閣を組織すること
- ⑧ 熱によって皮膚が傷付いた状態
- ⑨ 糸のような細い雨

〈ヨコのカギ〉

- ① 本当かどうか疑うこと
- ② 日が暮れて間もない頃
- ③ 懸命に説明すること
- ④ 舟の代わりに、木材を並べてつくるもの
- ⑤ お茶を人にすすめるときはこういいます
- ⑥ 物事が始まることを「〇〇が開く」といいます
- ⑦ あんぱんにはこの実が振りかけてあります
- ⑧ うまいものを食べたり料理する趣味

答えは、4ページにあります