

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



女性に多い「めまい」は？ 自分でできる体操で改善と予防を！

新緑が目鮮やかな清々しく過ごしやすい季節になりました。
新年度から一ヶ月、これまで「目が回るような忙しさ」だった方も少なくないのでは？実際に多くの方は、一度ぐらいは「めまい」を経験したことがあるのではないのでしょうか？
今回は、誰にでも起こる可能性がある「めまい」の体操をご紹介します。



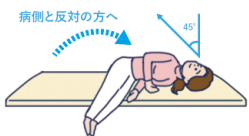
耳石が関係する「めまい」

「めまい」の中でも多いのが良性発作性頭位めまい症です。これは「朝、目覚めて起きたら目がまわる」「寝返りするとめまいがする」「洗顔やお辞儀で下を向いたとき」といった症状が特徴です。原因は内耳の耳石器（じせきぎ）の耳石（じせき）が剥がれて生じるもので、60歳以上の女性の「めまい」の多くは、これが疑われます。この場合、診察で簡単にわかり、一般的にはエプリー法などの体操などで治療します。

セルフエクササイズでめまいを予防

良性発作性頭位めまい症であった場合には、自分で行うブランドダロフ法という体操があります。以下の図のサイクルを5回連続繰り返し、1日3回、約2週間または、この運動を行っても回転性めまいが出ない状態になるまで続けます。

- 5 反対側に1~2秒かけてゆっくりと横になる。目線は45度斜め上方。



- 6 30秒、またはめまい感がなくなるまでそのまま。



- 7 1~2秒でもとの姿勢に戻り、そのまま30秒。

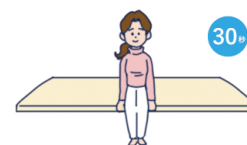


自宅で行うめまい体操

- 3 30秒、またはめまい感がなくなるまでそのまま。



- 4 1~2秒でもとの姿勢に戻り、そのまま30秒。



- 1 倒れても安全な場所で行います。まっすぐ前向きに座る。



- 2 1~2秒かけてゆっくりと病側の方へ倒れる。目線は45度斜め上方を見る。



「めまい」には他にも、加齢によるふらつき(加齢性平衡障害)や前庭神経炎、メニエール氏病など原因はさまざま。首や肩のコリからも生じることもあります。また、しびれやろれつが回らないなどの症状がある場合は脳出血・脳梗塞の可能性もあります。症状がある場合は早めに鍼灸師にご相談ください。

今月の
雑学
It's a Trivia!!

立夏(りっか)

二十四節気の一つで春分と夏至のちょうど中間の日。2021年は5月5日にあたります。暦の上での夏の始まりで、この日から立秋の前日までが夏季となります。

