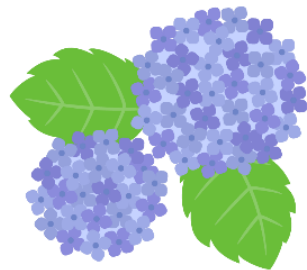


あき乃だより

第149号 2025年 6月 発行



あじさいが色鮮やかに咲く季節となりました。四季の移り変わりが目を楽しませてくれる一方、雨が多く湿度も高いため、体調を崩す方が多くいらっしゃる季節でもあります。

天気や気圧の変化が激しいこの時期は、「めまい」に悩まされる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、「めまい」のまめ知識をご紹介します。是非お読みいただき、心当たりがある方は主治医、または耳鼻科の先生にご相談してみてください。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がごさいます。

東京いのちの電話 03-3264-4343（年中無休24時間）

東京多摩いのちの電話 042-327-4343（10～21時）

＜診療時間と担当医のご案内＞ 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納 第2・4 岸本
14:00～ 18:00	七海	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
（042-580-1255）

【お知らせ】

・七海：6/20～7/2休診。代診は下記の通りです。

6/20（金）・6/27（金）・7/2（水）は奥山の1診のみ。

6/23・30（月）は午前午後奥山が担当。

6/25（水）は午前のみ黒澤が2診を担当。1診は午前午後奥山が担当。

【お願い】

当院では引き続き、院内でのマスクの着用をご協力お願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上来院お願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は通常とは別枠の外来予約にて受診いただいております。

ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、発熱、風邪外来にご受診いただくか、オンライン診療（オンラインはかかりつけの患者様のみ対象）をご利用くださいますようお願いいたします。

市の特定健診のご予約を受付中

国立市・国分寺市（66歳以上）・立川市の市の特定健診を5月より開始いたします。ご希望の方はお早めにご予約をお願いいたします。

秋、冬は非常に混み合いお受けできない場合もございますので、できるだけ、春、夏にお受けいただくことをお勧めしております。

肺炎球菌、RSワクチンのご予約受付しております

- ・肺炎球菌ワクチン：65歳以上の方が対象（市の助成あり）
- ・RSワクチン：60歳以上の方が対象（自費ワクチン）

予約制となります。ご希望の方はご予約をお願いいたします。

带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）について

当院では带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）のワクチン接種を行っております。

国立市在住の方であれば、65歳からの定期接種、及び50歳以上64歳未満の任意接種をお受けできます。

国分寺市、府中市在住の方の任意接種については各市にご確認ください。

予約制となります。ご希望の方はご予約をお願いいたします。

検査をご希望の方は主治医にご相談ください

当院では、胸部レントゲン、心電図、ABI/TBI/PWV（血管年齢検査）、エコー検査（腹部・頸動脈・甲状腺）などが院内で検査可能です。気になる症状や、ご希望の検査がございましたら主治医にご相談ください。



意外と知らない まめ知識

【めまいの原因】

めまいは体の不調を知らせるサイン

めまいは平衡感覚のトラブルが原因で起こります。体の中で何かの異常があり、脳に間違った情報が送られると、このシステムに障害が生じて脳が混乱します。この「脳が混乱している状態」がめまいの症状です。

- 病気や不調によって起きるめまい
- 他の病気の治療や服薬から起きるめまい
- 生活習慣などによっておきるめまい



めまいの背景因子となる病気をチェック！

めまいの背景因子になり得る病気には、比較的に軽いものから、命にかかわるものまで含まれます。病気によってどのようなめまいが現れるのかを知っておくと、適切な対処につながります。

めまいを感じたらまずはお近くの耳鼻科に相談しましょう。

■ 良性発作性頭位めまい症（BPPV）

頭を左右や上下に動かした際に、内耳にある「耳石」の一部が剥がれ、三半規管に入り込むことで起きます。耳石によって平衡感覚をつかさどる神経が乱れ、めまいが起きます。

■ 前庭神経炎

平衡感覚に関係する情報を脳に伝える前庭神経が傷つき炎症を起こすことで、めまいが起きます。難聴や耳鳴りなどは起きませんが、激しい回転性めまいを起こし、2～3日ほど断続的に続きます。

■ メニエール病

不安定な天候やストレスなどによって内耳が水ぶくれのような状態になることで起こり、めまいと共に片側の難聴や耳鳴りなど耳に関する症状を伴います。

■ 突発性難聴

突然、片側の耳が聞こえにくくなり、激しいめまいを伴うこともあります。めまい症状が1回だけ起こり、めまいは治まったのに耳鳴りが続く場合は、突発性難聴であると考えられます。難聴の重症度には、耳がちょっと詰まった感じがする程度から、まったく聞こえない、というものまで幅があります。

■ 脳血管障害

最も危険なめまいは、脳の病気に起因するめまいです。激しい回転性めまいに加え、ろれつが回らない、激しい頭痛があるなどの症状がある場合は、脳梗塞や脳出血といった脳血管に障害やトラブルが起きている可能性があります。このような場合は速やかに神経内科、脳神経外科などを受診する、または救急車を呼ぶなどの対応をしてください。

【日常生活で心がけること】

めまいを悪化・再発させないよう、日常生活を見直しましょう。

- ・ ストレスをためない
- ・ 睡眠を十分にとる
- ・ 栄養バランスのとれた食事をする
- ・ 適度な運動を習慣づける
- ・ ぬるま湯での半身浴
- ・ お酒はほどほどに（めまいが起きている時は禁酒）
- ・ タバコは控えめに（できれば禁煙）



【めまい症状の治療】

めまいは主に耳鼻科や内科での治療となります。薬物療法と運動療法でめまいとうまくつき合っていきましょう。

- 薬物療法：めまいを改善する薬、吐き気や不安感を改善する薬
- 運動療法：平衡感覚機能を向上させる運動療法（平衡機能訓練）

