

めまい

について

めまいとは、自分自身、または周囲が動いていないのに動いていると感じる状態で、日常でも経験することが多い症状です。

めまいの種類は？



【回転性めまい】
自分や周囲がグルグル回るように感じる



【浮動性めまい】
足が地面からフワフワ浮いているように感じる

めまいには、回転性のめまいと浮動性のめまいがあります。耳が原因で起こるめまいは回転性が多く、脳や血圧が原因で起こるめまいは浮動性が多いと言われています。(すべてが該当するわけではありません)

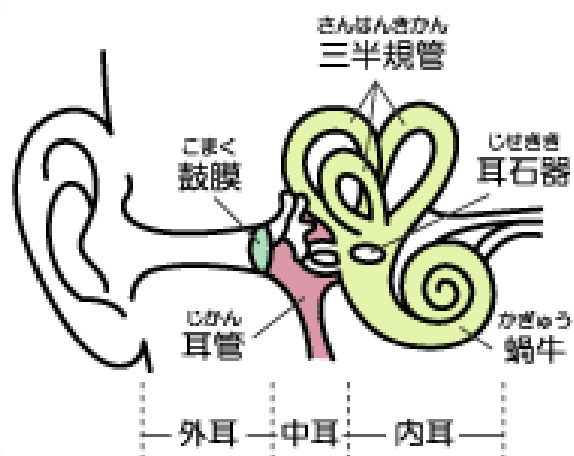
めまいはなぜ起こる？

・内耳障害の場合

耳の一番奥の内耳には、聞こえの機能を持つ蝸牛、平衡を保つための三半規管と耳石器があり、これらの障害によりめまいが起こります。聞こえと平衡感覚の器官が隣り合っているため、互いの障害が影響されやすく、耳鳴りとめまいが同時に発生することがあります。

・脳への血流減少の場合

脳への血流は、心臓から首の両側の血管を通して頭の中へ入ります。何らかの原因でこの血管への血流が悪くなると、めまいの原因になります。また、脳での耳からの信号を受け取る部位の病変(出血、梗塞など)でも、めまいが発生することがあります。



めまいが起きたら？

無理に動かないで、静かに横になるなど、めまいが楽になる姿勢で休みます。激しい頭痛、手足を動かさない、などの症状が同時に出了た時は、緊急に受診しましょう。ストレスは血管を緊張させて血流を悪くするので、なるべく解消し、規則正しい生活を心がけましょう。

ほかほか陽気に誘われて、運動を始めているかたも多いと思います。そこで今回は、より運動を楽しむために、運動前後に適した食事についてご紹介します。

ポイント① 運動前の食事

軽く食べてエネルギー源を補っておくと、疲労感や空腹によるストレスを防いで、運動を楽しむことができます。運動までの時間が短い場合は、食事内容に工夫が必要です。

運動までの時間が1～2時間の場合

脂肪が少なく、消化の良いおにぎりやうどんなどの主食がおすすめです。

運動までの時間が1時間以下の場合

短時間で摂取でき、すぐにエネルギー源になるバナナなどがおすすめです。

ポイント③ 運動後の食事

運動後は速やかに、糖質とたんぱく質を補給すると疲労回復が早まります。

糖質は、ご飯・パン・麺などに多く含まれます。



たんぱく質は、魚介類や肉類、卵、豆腐や納豆などに多く含まれます。忙しい時は、魚の缶詰などを利用すると簡単で良いでしょう。



運動を 楽しもう!



ポイント② 運動中

水分補給をこまめに行いましょう。大量に汗をかいた場合は、汗とともにミネラル分も失われるため、これらを含むスポーツ飲料がおすすめです。

運動中は、体内に活性酸素が発生し、ビタミン類が消費されるため、緑黄色野菜や果物などからこれらを補給することも大切です。※活性酸素とは…体内の細胞を酸化させ、動脈硬化の原因になると言われています。

スポーツジムなどに通っていて、夕食が遅くなってしまったときは、揚げ物などは控えましょう。胃腸の負担を軽くするとともに、肥満を防ぎます。

(参考：栄養と料理 2008年12月号)

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。