

めまいはなぜ起こる？

上原 盛幸

10月28日には久米島マラソンがありますね。去年は残念ながら中止でしたが、今年は参加者皆様の完走を祈っています。

さて、外来をしていると「めまい」を治して欲しいと受診される方が結構いらつしやいます。「ベッドから起きる時にふらついた」「トイレで力んだらめまいがした」などを訴える方が多いのですが、こうしためまいの原因のほとんどが『神経障害からくるめまい』です。今回はこちらに触れていきます。

めまいが起きている原因は？

横になった状態から急に立ち上がると、重力で血液が体の下の方へ溜まります。する



と、心臓へ戻る血液量が減り、その後全身へ送られる血液量も減って血圧が下がります。健康な方は自律神経の働きで血圧が調節され速やかに戻ります。しかし、ご年輩のいわゆる「神経障害」が起きている方々は、この調整に時間がかかり数十秒間～数分間血圧が低いままでめまいやふらつきが起きるのです。

めまいの対策は？

対策としては、適切な水分・塩分の補給が有効です。熱中症対策と同じですね。水分や塩分をしっかり取って血管内の血液量を増やし、血圧が低い状態をなるべく短くします。他にも、なるべく横になる時間を減らす、飲酒を控える等の対策があります。

また、なるべくゆっくり立ち上がる。めまいが起きた場合にはじっとして神経の調節が終わるのを待つことも大事です。

このような対策をしてもめまいが全く良くならない場合には、他の病気の可能性もありますので、ぜひ病院へいら

してください。残り少ない暑い期間を乗り切りましょう。【御礼】9月9日イーブ情報プラザにてデジタルヘルスプロジェクト参加者の懇親会が行われました。大勢の方々にご参加頂き、大変素晴らしい会となりました。改めまして感謝申し上げます。

子どもの心のタンクを 見てみよう①

小児科 渡邊 幸



子どもにはそれぞれ心のタンクがあります。この心のタンクがいっぱいだと新しい事にチャレンジしたり、失敗にも立ち直りやすかったりします。逆にタンクが空だと、日々のやるべきことが出来なくなったりします。このタンクは日々の満足度、達成感などいろいろなことで満たされて

いきますが、子どもが「親に認められている」「大切にされている」と感じることは、その必要条件といえます。子どもを大切に思っていない親はいないはずですが、けれども「自分は親に大切にされていない」と感じる子どもは実は少なくありません。この悲しいギャップはなぜ起こるのでしょうか。

伝えよう！親の愛

子供に親の愛が伝わるためには少なくとも3つの行動が必要と言われています。①肯定的な言葉かけ ②スキンシップ ③親子の充実した時間です。子どものために、両親で働き、家では家事炊事に励み、子どもは習い事、と

日々の事に追われていると、子どもと向き合う時間が少なくなり、①②③のことが出来なくなってしまうているのかもしれない。

① 肯定的な言葉かけ

毎日寝る前に子ども達1人ずつに「大好きだよ」と言っ



日の最後を安心して迎えられ、眠りにつきやすくなる効果も期待できます。

日々の中で「感謝を伝える事」も大切です。「保育園で1日頑張ったね。ありがと」「お血を下げてくれてありがと」「など、毎日していることを「当たり前」と思わず感謝する事で、子どもは大事にされると感じます。

「おもちゃを貸せて偉かったね。お母さん嬉しいよ」など、日常のちょっとした行為の中でも良いと思われる事を「嬉しい」という言葉で伝えてあげる事も大切です。

肯定的な言葉かけのポイントは、「〇〇ができたから褒める」という条件付きにしないこと、「結果」よりも頑張っている「姿勢」を認めることです。②③については次回お話ししたいと思います。