

クリニック通信

はなみずき



8月10日から8月14日まで夏休みとさせていただきます。ご了承ください。

7月1日から西東京市特定健診が始まりました。



ぐるぐる回るめまいがおきたら！

朝起き上がったら天井がぐるぐる回った。というように突然起こるめまいを経験されたことはありませんか？しばらくじっとしていると良くなるが、頭を動かすとまた起きる。吐き気がしたりひどいと吐いてしまう。このような回転性のめまいは様々な原因で起きますが、最も多いものは『**良性発作性頭位めまい症**』によるものです。朝起きた時や長時間下を向いていて頭を挙げた時などに突然起きる（発作性）。一定の方向に頭を動かしたときに起き



る（頭位性）のが特徴で、耳鳴りや難聴などの耳の症状を伴いません。この病気は、内耳の**三半規管の一時的な機能障害**が原因で、特に後遺症なく（良性）数日から数週間で症状は治まります。ひどいめまいが収まったら頭を動かすほうが治りが良くなります。

このようなめまいを起こした時に注意しなければいけないことは、**耳鳴りや聞こえ**の問題がないかです。耳の症状がある場合には、メニエル病や突発性難聴のことがあります。特に突発性難聴は早期に治療することが必要です。難聴は通常片方の耳におきますので、聞こえが悪くなったことに気づかないこともあります。めまいがしたらまず両耳の聞こえが同じか確かめてください。聞こえに問題があれば早急に耳鼻科を受診しましょう。また、めまい以外に、顔面のしびれやろれつが回りにくいなどの症状がある場合には、脳の病気の可能性があります。これらの症状がある時には脳の検査ができる病院に受診しましょう。

Dr. みわの一口コラム： シドニーは歩行者優先！



オーストラリアのシドニーで国際学会に参加。南半球のシドニーは今は初冬。寒さ対策にセーターやコートを持参。会議場で慣れない英語を聞いているうちについとうとしたら、寒さで目が覚めた。なんとエアコンで冷えている。どれだけ暑いのが嫌なのかとびっくり！でもシドニーで一番驚いたのは、信号機のない横断歩道に立つと必ず車が止まること。横断しようと小走りに近づくだけで止まって待ってしてくれる。シドニー在住のガイドさんに聞くとオーストラリアは歩行者優先でこれは徹底的に守られているとの事。オージーが真面目に交通ルールを守るのかと思うとそうでもない、信号のある交差点では歩行者は結構信号無視しているし、自転車専用道路があっても自転車は道路の真中を走っている。歩行者優先が徹底しているのだろう。これだけは見習いたいものだ。



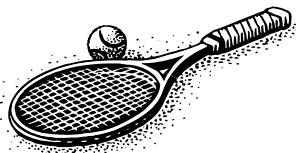
認知症から脳を守る:その方法とは (その8)

前回は「ある程度の科学的根拠があり
そんな認知症予防方法」について書き
ましたが、今回は「**認知症予防に最も有効
な方法**」について述べたいと思います。

認知症予防に最も有効な手段は、「**運
動の習慣を持つ**」ということです。これま
でのさまざまな研究から、**習慣的な運動**
は体力の維持・向上に役立つだけでな
く、認知症の予防に大切であることが明
らかにされています。

フィンランドで行
われた20年間もの
歳月をかけて行われ
た研究は特に有名
なのでご紹介します。この研究では、た
くさんの中年の人の生活スタイルを調べ
て、20年にもわたって追跡調査を行い、
認知症になった人とならなかった人を統
計学を用いて比較解析したのです。

どうということが判明したかという、**中
年のときに、週に2回以上、余暇で身体**



を動かしていた人では、あまり運動を
しなかった人と比べて、20年後の認知
症の発生が約50%も減少していたの
です。ここでのポイントは「**余暇で、楽
しく運動していること**」です。仕事や労
働でいくら身体を使っても効果は
ありませんでした。つまり「**楽しく身体
を動かすこと**」が良いのです！

私はスポーツの趣味はない・・・とい
う方もおられるかも知れません。しかし
心配はいりません。ある研究では、1日
に0.25マイル(425メートル)しか歩か
ない人は、2マイル(3.4キロメートル)
以上歩く人と比べて、1.8倍も認知症
になりやすい、と報
告されています。つ
まり、「**しっかり歩く
こと**」でも効果があ
るんです。

基本は「**しっかり
歩くこと**」です。



☆ スタッフから ☆



先月、小学校の運動会がありまし
た。走るのが得意な2年生の娘は、今年
もリレー選手に選ばれて活躍してくれ
ました。4年生の娘は、5・6年生の騎馬
戦の助っ人に選ばれて、騎馬になって
頑張っていた姿がたくましく見えまし
た。運動会は、校庭で皆でお弁当も食
べられますし、全員一丸となって盛り上がる行事なので、
楽しく気分爽快な1日を過ごすことができました。

(受付事務 Y. E.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187