



さあ、新年度！ 感染症の不安が無くなるのも間近？

と
二
て特
ます。

さあ4月、新年度が始まります。コロナやインフルエンザといった感染症に対する脅威も、一時に比べると減ってきたようです。しかしながらマスク着用の緩和されただけで話題になってしまう現状をみると、以前の生活様式に戻るには、まだまだ時間がかかりそうです。

今回の社内報では、自分や周囲が動いていないのに動いているように感じる不快な状態「めまい」について特集してみました。めまいの症状とその原因や悪化させる要因、そして、改善に有効な栄養素について紹介します。

そのままいいの？あなたの不調~めまいを解消しよう！~



【めまいの種類と症状(代表的な3つのタイプ)】

- 多い
作性
- ①回転性めまい…自分は動いていないのに、自分自身や周囲の天井、壁などがぐるぐると回っているように感じられる感覚があるもの。このタイプの場合、耳に原因があることが多く、気圧の影響も考えられます。そして、最も原因は耳の一番奥の「内耳(ないじ)」と呼ばれる部分の機能異常によるもので、メニエール病、良性発作性頭位めまい症などが挙げられます。
- ②浮動性めまい…体がフワフワと浮くような感覚で姿勢を保つのが難しく、真っすぐに歩くことが出来なかったり、乗り物酔いのような症状があります。このタイプの場合、過度なストレスや睡眠不足などによる「心因性によるもの」や「ウイルス感染」によるもの、「脳の異常」によって引き起こされるものなどがあります。
- ③失神性めまい…目の前が暗くなるような感覚やふわっとなり意識が遠くなる立ちくらみのような症状。このタイプの場合、自律神経の乱れや不整脈、起立性低血圧、貧血、心不全など循環器系の異常による血流低下が原因。

【めまいが起きやすい時期】

めまいの症状は、気温の変化や気圧の変化が起こりやすい季節の変わり目に起こりがちといわれています。季節の変わり目は気温の変化が激しく、服装で調整したとしても、自律神経での体温調整が追い付かず乱れやすいといわれています。特に、冬にめまいが悪化しやすく、寒さによって血管が収縮し、血液循環が滞りやすくなります。その結果、脳や耳へ十分な酸素や栄養素が運ばれず、機能低下を引き起こしてしまうと、体の平衡感覚が取れなくなってしまいます。

また、内耳の一つの三半規管の中は「リンパ液」で満たされていますが、気圧の影響を受けやすいと言われていています。気圧の変化によって、たとえ物理的に身体を揺らしていなくてもリンパ液が揺れてしまうため、情報のズレを調整しようと脳が混乱し、めまいの症状を引き起こすことがあります。



【予防と対策】


めまいを感じた時には無理に動かずにできるだけ安静を保ちましょう。めまいを起こしにくくするポイントをご紹介します。

- ①生活リズムを見直す…体が疲れていると抵抗力が低下し、自律神経も乱れます。自律神経のリズムを整える上で大切なのは、起床と就寝の時間、食事時間など基本的な生活時間を規則正しくすることにあります。休日でも寝だめや夜更かしなどせず一定にすることで、睡眠の質が改善され体の緊張や疲労感が抜けやすくなります。
- ②心と体をゆるめる時間を設ける…日々の生活の中にリラックスする時間を、少しだけ設けましょう。ストレスのかかった不安な状態していると睡眠不足などを引き起こし、疲労も抜けにくくなります。好きな音楽を聴いたり、ローカフェインのハーブティーなど温かい飲み物を飲んだり、心地よい過ごし方を見つけて、心と体を緩める時間を意識してみましょう。
- ③脳神経を労わる栄養素を意識して取り入れる。…食事には栄養素の摂取だけではなく、副交感神経を刺激して体を緩める作用もあります。食事はできるだけ3食抜かずに取るようにしましょう。特にめまいを和らげる効果がある栄養素は「ビタミンB群」。複数のビタミンB群を含む食品を摂ると効率よく補うことができます。

<おすすめ食材> ビタミンB1: 豚肉、豆類、玄米など





ビタミンB12：シジミ、アサリ、牡蠣などの貝類、サンマやイワシなどの青魚など 
めまいの症状を抱えたまま放っておくと、日常生活にも支障が出てきてしまうこともあります。日頃から

体をゆるめる習慣を意識し、脳神経を労わる栄養素を取り入れるようにしてみましょう。ちょっとした不調を
逃さず、めまいを手放していく生活スタイルをみつけてみましょう♪

編集後記

みなさん春から初夏にかけて全国で見られる「ホトトギス」と「ウグイス」の違いをご存知です

ホトトギスは、全長は約28cmでスズメより大きくてハトより小さい大きさです。体の色は頭と背中
中は灰色で、翼としっぽの羽は黒褐色です。胸とお腹は白色で、黒いしましまが横に入っています。目のまわりは黄色い
色をしています。鳴き声は甲高く「キョッキョッ キョキョ・・・」と聞こえたり「キョ、キョン、キョキョ
ョ・・・」

と聞こえたりします。一方ウグイスは、スズメより小さい全長約15cm程度です。体の色は暗めの
オリーブ色で地味。ウグイスの鳴き声は美しく、「ホーホケキョ」という鳴き声は誰もが聞いたこと
あるでしょう。ちなみに「ホー」は吸う息で「ホケキョ」は吐く息なのだそうですよ。

