

冷えによる目まいに注意

街路のイチヨウも黄金色に色づきかけ、肌寒くなつてまいりましたが、皆さまいかがお過ごしですか？

寒くなると冷えの影響もあり「目まい」や「ふらつき」を感じることが増えてきます。体がふわふわと浮くように感じたり、立ち上がった瞬間にクラクラしたり、目の

前が回るような感覚に襲われることもあります。

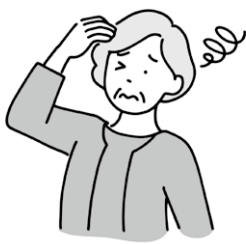
原因はさまざまですが、加齢による血圧の変化や内耳のバランス機能の低下、脱水、時にはお薬などが関与していることがあります。

目まいの治療は、原因によって違います。耳の中の状態が原因であれば耳鼻科での治療が、血圧や循環に関する病気の影響であれば内科での治療が中心となります。

症状を和らげるために使われるお薬としては、抗目まい薬や血流を改善するお薬があります。一部の漢方薬以外は医師の処方せんが必要な薬剤で

すので適切な科を受診するようにしましょう。

また血圧を下げるお薬や睡眠薬、抗不安薬などは、体の平衡感覚に影響を与えることがあるため、お薬を増量した時や



内容が変わったりした時は注意が必要です。ふらつきを感じた時は、まず無理をせずにその場で休むこと。急に立ち上がったり、頭を動かしたりせず、ゆっくり深呼吸をしましょう。

日常生活では、水分をしっかりと取り、睡眠や栄養のバランスを整えることが予防につながります。特に朝やお風呂上がりなど、血圧が変動しやすい時間帯は注意しましょう。

万一、目まいに加えて耳鳴りや吐き気、手足のしびれなどがある場合は、脳や神経の病気が隠れていることもありますので、早めに受診しましょう。

いよいよ冬の到来となります。風邪などお召しになりませんように。

(薬剤師 西 美香)

薬話
よもやま

[119]

松阪地区薬剤師会