

# あざみ通信

〒393-0047  
 長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6  
 TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550  
 E-mail. mail@azami-clinic.jp  
 あざみ胃腸科クリニック

- ▶特集 めまい
- ▶スタッフコラム ハワイ料理 アヒポキ

- ▶胃と腸の話 咽喉の違和感に漢方薬？
- ▶食べ物よもやま話 さやえんどう

街のあちこちで水仙の花の見られる季節になりました。水仙は品種改良の歴史が長く、1万を超える品種があると言われてい  
 ます。葉はニラに似ていますが、有毒性で食べると下痢な  
 どの症状を起こします。ニラと間違えて食べないよう気を  
 つけましょう！



## 季節の変わり目に多いめまい

季節の変わり目や、天候の悪い日などはめまいで受診する患  
 者さんが多くなります。めまいは男性よりも女性に、そして中高年  
 層に多くおこります。

めまいは体のバランスを保つ機能に障害が起こることにより生  
 じます。めまいには自分やまわりがぐるぐる回るような“回転性の  
 めまい”と、ふわふわ浮いている感じがある“浮遊性のめまい”が  
 ありますが、いずれも原因の6~7割は耳(内耳)の病気によるも  
 のと言われています。

私たちの耳には音を聞く働きに加え、体のバランスをとる働きが  
 あり、耳の奥にある“三半規管”と“耳石器”という場所が体の姿  
 勢を感じとるセンサーのような役割をしています。そのセンサーが  
 うまく働かなくなると、誤った情報が脳に伝わり、脳は自分も周り  
 も動いていないのに動いているような錯覚を起こし、“めまい”の症状となっ  
 て現れます。

また高齢者は耳に明らかな異常が  
 なくても平衡感覚や血圧を調節する  
 力が衰えていることや、様々な持病  
 を抱えていることによりめまいを生じ  
 やすいと言われています。



## めまいの種類

- めまいを生じる耳の病気には以下のようなものがあります。
- 良性発作性頭位めまい症**…耳に原因があっておこるめまいの中で一番多いものです。寝返り時など頭を特定の位置に動かした時、回転性の強いめまいが起こります。
- メニエール病**…回転性のめまいが数分から数時間続き、繰り返します。過労やストレスなどをきっかけに発症することがよくあります。
- 突発性難聴**…強い難聴が突然起こる病気で、めまいを伴うことがあります
- 前庭神経炎**…前庭神経に障害がおこる病気で、風邪の後など発症することがあります。



病名	めまいの持続時間・頻度	めまいの起こるきっかけ	難聴・耳鳴りの合併
良性発作性頭位めまい症	数分以内。繰り返すことが多い。	頭を特定の位置に動かした時	ない
メニエール病	10分~数時間。繰り返すことが多い。	ストレス・過労など	ある
突発性難聴	めまいを伴わないこともある。繰り返さない。	ストレス・過労など	ある
前庭神経炎	数日続く。繰り返さない	風邪の後など	ない

## めまいの対処法

めまいは突然起こり、良くなったと思っても数日続いたり、年に数回繰り返す場合があります。めまいの原因は様々ですが日常生活の改善がめまい防止に効果的な場合があります。

- 1.めまいが起きた時の様子を振り返ってみよう**  
めまいは様々な要因に誘発されて起こります。過労時、低気圧の時、ストレスが溜まっている時などに加え、急に頭を動かすような動作も発作を誘発する場合があります。めまいを繰り返す人は、めまいが起きた時の状況を振り返り、そのような動作をしないよう対策を立てることも大切です。
- 2.ストレスと過労はめまいの原因に！**  
慢性的な睡眠不足はめまいを誘発します。まためまいの中には検査しても異常が見つからない心因性のめまいもあり、心因性のめまいの原因の多くはストレスと言われています。ストレスと過労は溜めないように気をつけましょう。
- 3.規則正しい生活を送り、タバコとアルコールは控えめに**  
夜更かしや朝食抜き…といった生活は自律神経のバランスの飲みすぎは平衡感覚を低下させます。タバコとお酒は控えめにしましょう。
- 4.定期的な運動で体をほぐしましょう**  
運動にはストレスを解消したり、血流を良くする効果があります。自分のペースで行える運動を取り入れてみましょう。



## こんなめまいには要注意！

- 突然めまいに襲われた時は、まず安静にするのが第一です。光や音など外部の刺激の入らない静かな暗めの部屋で横になって休みましょう。早めに受診するのがベストですが、すぐに受診できない場合は酔い止めの薬を服用するのも効果的です。
- 一般的に耳の病気によるめまいは、症状が激しくても命に危険が及ぶ心配はありません。しかし、めまいの中には脳梗塞や脳出血、脳腫瘍など脳の病気が原因でおこるものもあります。これらはいずれも命に関わる病気なので、すぐに病院に行くなどの対処が必要です。めまいに加え下記のような症状が見られたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

- こんな随伴症状があるときはすぐに救急車を呼びましょう！
- ろれつが回らない
  - 言葉がうまくでてこない、しゃべれない
  - 呑み込みが困難になる
  - 体にしびれや麻痺がある
  - 激しい頭痛を伴う
  - 意識がもうろうとしている、または意識がなくなる
  - 頑張っても立てない、歩けない
  - ものが二重に見える





## 咽喉の違和感に漢方薬？

咽喉に何か挟まった感じが取れない、いつもいがらっぽい感じがする、そんなことを言って受診される方がいます。耳鼻科に行かれる方も多いようです。

中には喉頭がんなどが隠れている場合もありますが、ほとんどは大きな異常がない場合が多いようです。

このような症状を我々内科では「咽喉頭違和感症」とか「ヒステリー球」などと言い、東洋医学では「梅核気」と呼びます。あたかも梅の種がのどに挟まった感じであることを表しているのでしょう。圧倒的に女性に多く、男性の数倍といわれています。また30～50代に多く、更年期症状が大きく絡んでいると考えられます。風邪などののどの症状が引き金になる場合もありますが、原因のはっきりしない場合も

あります。咽喉の違和感が気になり、常に咽喉に神経が集中してしまうことが症状を長引かせているようです。ストレスが影響していることも多いと言われています。

喉頭がんや食道がんが潜んでいる場合も中にはありますので、内科や耳鼻科に相談に行くのはいいと思いますが実際内視鏡などで異常が見つかることはほとんどありません(異常がないのが咽喉頭違和感症です)。

時期が来れば改善するものですが人によって半年から1年も悩む方もいます。治療としては、特効薬はありませんが半夏厚朴湯という漢方薬が有効なことも多く試してみる価値はあると思います。



## 4・5月院内展示の御案内…

下諏訪町在住の久保田昭氏による書道展を開催しています。患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。

久保田 昭 書道展



## スタッフコラム ハワイ料理 アヒポキ 看護師 宮入めぐみ

今月はハワイ料理“アヒポキ”を紹介します。アヒはマグロ、ポキは“小さく切る”という意味です。マグロの代わりにサーモンを使っても美味しいですよ。

### 【材料】

マグロ・乾燥海苔・玉ねぎ	…お好みの量
ごま油	大さじ1
塩	少々
醤油	少々

### 【作り方】

- ①マグロは一口大に切っておく。
- ②乾燥海苔を水で戻し、水気を切る。
- ③玉ねぎを薄切りにしておく。
- ④①～③にごま油・塩を加え、しょうゆをお好みの量加える。
- ⑤④を混ぜ合わせて出来上がり。



ハワイではハワイアンソルトを用いたり、にんにくやゴマ、パプリカで辛味を加えるなどそれぞれの家庭の味があるようです。材料は基本のものなので皆さんも一味加えた家庭の味を楽しんでみて下さい。

## 認知症の家族を介護されている方

### “家族のつどい”

4月4日(水)  
14:00～15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。少人数のアットホームな会です。お気軽にお越しください。



## 食べものよもやま話

4月 さやえんどう

店先にさやえんどうが並ぶようになると、春を感じます。新年度に入り、お弁当の彩りに使う方もいるでしょう。

「さやえんどう」は、えんどうの仲間、若いさを食べる種類です。代表的な物が「絹さや」です。さや同士がこすれ合う音が衣擦れ(きぬずれ)に似ている事からこの名前が付いたとも言われています。未熟な豆を食べる種類を「実えんどう」といい、代表的な物がグリーンピースです。スプラウトの一種「豆苗(とうみょう)」はえんどうの若い茎や葉です。完熟した豆を乾燥させて食べる種類が「えんどう」です。えんどうは古代エジプトのツタンカーメン王(紀元前1358～1349年にエジプトを統治)の墓から、えんどうの種子が出土した程、大昔からある物です。えんどうは8～10世紀頃に中国から日本へ伝わりました。さを食べる様になったのはずっと後で、13世紀頃にフランスで始まり、日本では江戸時代になってからと言われています。

以降欧米から優れた品種が輸入され、普及しました。

さやえんどうの仲間「スナック(スナック)エンドウ」があります。さが肉厚でふっくらとしていて中の豆が大きいのが特徴です。アメリカで育成された物を1980年頃から日本に導入した品種です。

「砂糖えんどう」という絹さやを品種改良した物も出回っています。絹さやに比べ、さが厚めでふくらみがあり、豆も少し大きめ、さは柔らかくて甘みがあり、糖度が高い事が名前の由来だそうです。

食べ比べてみてはいかがでしょうか。

