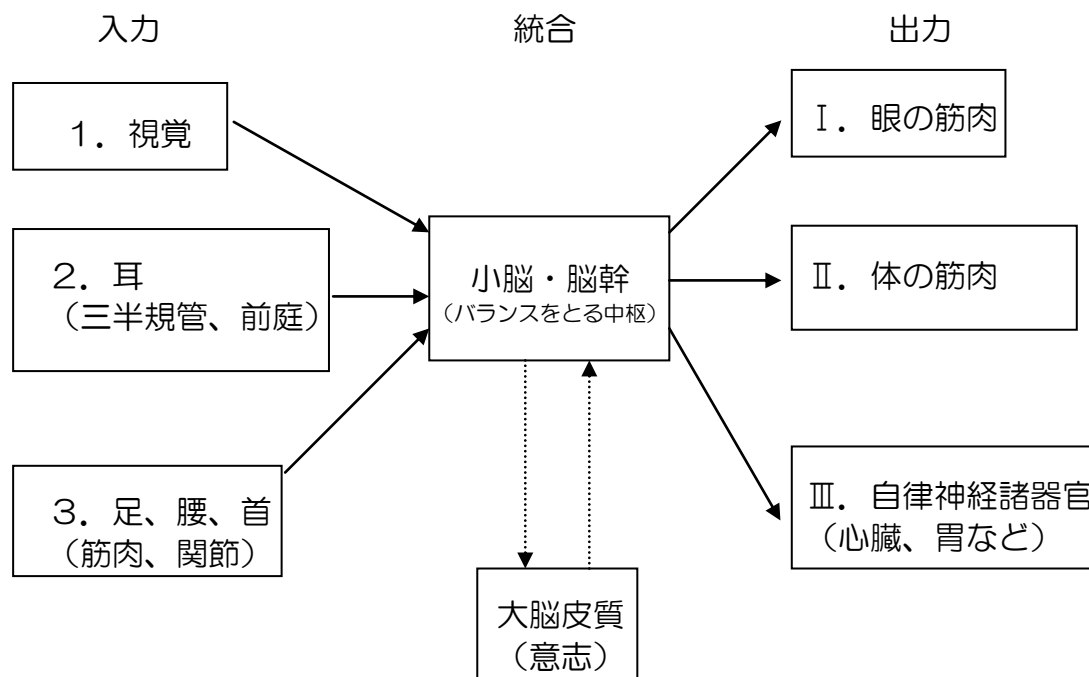


1. バランスの仕組み

人がバランスをとるのには、目、耳、筋肉・関節から情報を得て、脳で統合し、眼の筋肉、全身の筋肉、自律神経に情報を伝えます。



2. めまいの背景因子

年齢（一般に中年以降の高齢者が多い）、性別（一般に女性が多い）、性格（一般に神経質、心配性の方が多い）、高血圧、糖尿病、運動不足、悩み、悪い姿勢、過労、カフェイン（コーヒー、緑茶、紅茶）、アルコール、タバコ、ストレス等、いろいろあります。色々なものが重なってある限界を超えると症状が出ると考えています。

3. めまいの治療

めまいの治療で大事なものは急性期と慢性期で異なることです。

<急性期> 安静にする。

<慢性期> 安静にしない。適度になるべく動く。

めまい発作が治まって、急性期が過ぎたら（大体一週間）動くようにするのがポイントです。気持ちの面も大切です。めまいを一度起こすと不安になり、まためまいが起こるのではないかと感じてしまう方が多いですが、不安そのものがめまいを誘発します。不安を感じると頭でストレスを感じ、体にストレスホルモンが流れ、血管が収縮し、血のめぐりが悪くなります。それでめまいが起きます。逆に良いことや楽しいことを考えると頭から良いホルモンが出て、血管が拡張し、血のめぐりが良くなります。まさに「病は気から」です。人間は病気になっても自然治癒力により治るようになっています。それを邪魔しないで、また、誘導するようにするのがコツです。

補助的に血管を拡張する薬や、ビタミン剤、めまいを抑える薬、吐き気止めの薬、漢方薬等を用います。