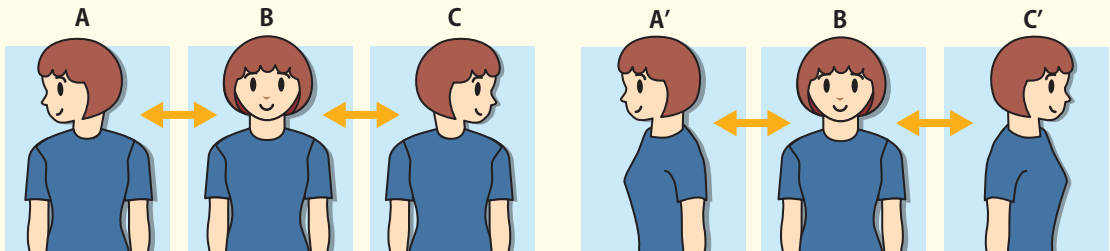


朝のめまいと予防法

朝起きて体を動かしたとたん物がグルグル回るめまい、目を開けると気持ち悪くむかむかしてきて吐いてしまう、ちょっと落ち着くがまた体を動かすとめまいで死にそうな感じがして、脳のほうからくるめまいを心配され救急車で病院に…。経験した方もいらっしゃると思います。検査で脳の異常が無いから耳鼻科に行きなさいと、指示が出て耳鼻科を受診されます。

耳に原因があるめまいでよく聞けるのが、メニエール病です。メニエール病は、耳の聞こえが悪くなって耳鳴りと共にめまいが起こる病気なので、体を動かすことでめまいが起きる病気ではありません。では何が悪いのか?? なぜこのようなめまいが起こるのか?? 耳石^{じせき}によるめまいが考えられます。同じ姿勢で読書やパソコン、テレビなどを見る習慣のある人や、長期間安静にしていた人に起きることが多く、どうしたらめまいが起きにくくなるか。めまいのリハビリ、寝返り運動が良いと言われていきます。歩くなど普通の運動とは違って、首から上を動かすことでめまいを緩和させる運動です。約2週間ほど続けることで、めまいが改善されます。

耳石によるめまいのリハビリ ～寝返り運動～



【例1: 頭部だけ動かす】

- ① 右を向いて10秒キープ (A)
- ② 正面にもどして10秒キープ (B)
- ③ 左を向いて10秒キープ (C)

【例2: 体ごと動かす】

- 例1の要領で、体ごと動かし、
(A')・(B)・(C') それぞれ10秒キープ

自分に合った方で行ってください。