



薬局だより

2025 年 5 月号

めまい

No.5

〒514-0061

三重県津市一身田上津部田

1413-11

TEL : 059-253-8522

FAX : 059-253-8523



穏やかで過ごしやすい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、今回は「めまい」についてお伝えしていきたいと思います。

季節の変わり目や環境変化によって、悪化しやすいと言われている「めまい」ですが、一口に「めまい」と言っても症状や原因は様々です。

脳に関わるのか、耳鼻科でいいのかなど、それぞれの特徴を知り、対処していきましょう！

あてはまるかも？主な症状

めまいの主な症状としては以下が挙げられます。

自分や周りがぐるぐる回る、ふわふわしている、気が遠くなりそう

な感じ、眼前暗黒感、物が二重に見える、不安感、動悸、吐き気…などなど。



原因は何でしょう…？

① 内耳が原因のもの	60%以上がメニエール病や良性発作性頭位めまい症です ・メニエール病：難聴、耳鳴りなどを伴うめまい ・良性発作性頭位めまい：頭を動かした時に回転性のめまいが短時間起こる →耳鼻咽喉科・頭頸部外科を受診しましょう
② 脳疾患からくるもの	10%程度が脳卒中や脳腫瘍などです 頭痛、意識障害、ろれつが回らない、手足のしびれが伴う →脳神経内科や脳神経外科を受診をしましょう
③ その他のもの	30%程度が、ふわふわする浮動性のめまい、慢性的なめまいが3か月以上続く →耳鼻咽喉科・頭頸部外科を受診しましょう

こんな時は、**脳卒中**を疑いましょう！！

めまいのほかに**激しい頭痛**、**呂律が回らない**、**手足が動かない**（片麻痺（半身不随）など）、**しびれ**、**意識障害**が急に生じた場合は、脳病変による疑いがありますので、すぐに救急車を呼びましょう。状況によっては、頭部 CT 検査や頭部 MRI 検査ほかの画像検査が行われます。

対処方法はあるの？

① 予防策

◎健康的な生活習慣

バランスの取れた食事

適度な運動

十分な睡眠

◎ストレス管理

ストレスをためない

正しい姿勢（猫背や首の凝る姿勢を避けましょう）

◎その他

耳の保護（長時間のイヤホン等は避け、音量を小さくして休憩をはさみましょう）

水分補給

② めまいが起こった時の対処法

◎安静にする

◎水分補給

◎コーヒーを飲む

◎睡眠

◎背筋を伸ばす



次回の家族教室→「認知症とは」（講師：医師）5月23日（金） 詳細は裏面へ
次回のお薬講座→「トイレでお悩みの方へ 頻尿とお薬について」（講師：薬剤師）
5月11日（日） 詳細は裏面へ



家族教室のご案内

5月23日(金)

「認知症とは」

講師：医師

講義 13:30~14:30

交流会 14:40~15:15

三重県立こころの医療センター（2階 講堂）

住所：三重県津市城山 1 丁目 12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※開催時の前日までにお申し込み下さい。

参加費は無料です。



薬を知る講座のご案内

5月11日(日)

「トイレでお悩みの方へ

頻尿とお薬について」

講師：内藤 潤 先生（薬剤師）

時間：10:00~12:00

〔津リージョンプラザ3階 第7会議室〕

※無料参加 事前予約ありません



年間スケジュールをご希望の方は、スタッフにお声がけください

〈認知症〉



「認知症カフェ」ご存じですか？

認知症カフェとは身近にある「カフェ」のように
お茶を飲みながら、認知症の相談や
参加者同士の交流を行う場所です。

気になりましたら、入り口掲示付近に案内がござ
いますので、ご活用ください！

詳細は、カフェによって異なりますので、ご希望
カフェにお問い合わせください。

その他にも認知症に関する

案内チラシがございます！

講演会や市民講座など、

情報を知る機会がないと

お悩みの方、ぜひご利用ください。



〈片頭痛〉

片頭痛患者様へ

〈スタッフが聞いた、頭痛を和らげる工夫〉

- ① 頭痛誘発物を避ける
(アルコール・チーズ、チョコレート、ナッツ)
(光、香水、暑さ、空腹や低血糖、睡眠の過不足
など)
- ② 温める・冷やす
(飲み物やお風呂など、個人差があります)
- ③ 真っ暗な部屋で、横になって、出来たら眠る
- ④ 薄荷などスッとするものを嗅ぐ(好きな匂いのも
のを準備しておく)

「頭痛一る」はご存じですか？

無料の頭痛対策アプリの「頭痛一る」
天気(気圧)から、頭痛が起こりやすいな
ど、アラートで教えてくれます。
頭痛の記録などもできます。