



眩暈（めまい）について

<症状からの分類>

めまいには、症状から分類すると3つの種類があります。

- ・『回転性めまい』・・・グルグル目が回る
- ・『浮動性めまい』・・・フワフワふらつく
- ・『立ちくらみのようなめまい』・・・クラツとする

<眩暈の原因>

私たちの「耳」には、姿勢のバランスを保つ働きがあります。耳に異常をきたすとバランスが崩れ、めまいが起こります。そのほかに脳や神経に異常がある場合や、不安やストレスなどを強く感じた場合にも起こることがあります。

<日常生活の心得>

- ・規則正しい食事をとること
- ・睡眠を十分にとること
- ・ストレスをためないよう気分転換すること
- ・お酒は控えめにすること
- ・タバコは控えめにすること。

<眩暈のお薬>

抗めまい薬・循環改善薬

脳や内耳に十分な血液が行き届かないと、からだのバランスを保つ働きに支障をきたすことから、脳や内耳（ないじ）の血流を増やすことによって、眩暈を改善します。

浸透圧利尿薬

内耳（ないじ）を満たす液体（内リンパ）の過剰による内耳のむくみを軽減します。

ステロイド薬

神経の炎症やめまいに伴う難聴を改善します。ステロイド薬には炎症を抑える作用があります。

ビタミン剤

神経の働きを正常に保つビタミン（主にビタミン B12）によって、障害を受けた神経を修復します。

吐き気止め

めまいに伴う吐き気や嘔吐を抑えます。吐き気がひどくて内服が難しい場合は、注射や点滴をします。

抗不安薬

眩暈に対する不安を取り除きます。眩暈に対する不安な気持ちや、さらに眩暈を悪化させるといった悪循環を解消します。



飲み込みやすい食事作りのサポート術



毎日の食事は、バランスよく楽しんで食べてこそ健康維持もできます。食は健康の源です。若いころはどんなものでも積極的に食べる意欲がありますが、年齢を重ねると体の変化によって食生活にも変化が訪れます。食が細くなり、消化・吸収力が衰える為、今まで食べていたものがスムーズに食べられなくなることもあります。

「食べたくても舌や喉が思うように動かなくて食べられない、飲み込めない」「食事に時間がかかる」「食事が疲れる」「むせやすい」などといった様子が見られたら、食事の形態を変えてみる必要があります。

料理をするうえで注意するのは、むせやすい食品を避けることです。「むせる」と苦しい思いが残り、食べることへの意欲が低下してしまいます。

かみやすく、飲み込みやすい食品

- ①密度が均一なもの
- ②適度な粘度があってバラバラになりにくいもの
- ③口や喉を通過するとき変形しやすいもの
- ④べたつかないもの

※調理の工夫や、とろみ剤などによって、食べやすく調理する

かみにくく、飲み込みにくい食品

- ①密度が安定していないもの
(食パン、カステラ、凍み豆腐など)
- ②硬くてかみ砕けないもの(せんべいなど)
- ③サラサラしすぎているもの
(水、お茶、ジュース、味噌汁など)
- ④べたつくもの(干しりのり、餅、わかめなど)
- ⑤繊維状のもの(筍、ごぼう、もやしなど)
- ⑥酸味が強いもの(ミカン、梅干しなど)

★☆☆とろみをつけて飲み込みやすくするテクニック☆☆★

- 1、**片栗粉でとろみをつける**・・・和風あん、甘酢あん、そばろあんなど、喉の通りをよくします。
- 2、**小麦粉+牛乳**・・・ホワイトソースを作り、洋風料理のとろみづけ。缶詰のホワイトソースを常備すると重宝します。
- 3、**たまごでとろみをつける**・・・卵かけご飯、卵雑炊など、卵は味が淡白なので、ほとんどの食品と相性が良いです。
かきたま汁で片栗粉と卵でとろみをつけて喉ごしの良さを楽しみましょう！
- 4、**納豆でとろみ**・・・納豆の粘り気を利用して他の素材と混ぜると、飲み込みやすくなります。
- 5、**つるな・つるむらさき**・・・茹でると茎や葉にぬめりが出てくるので、サッと茹でてお浸しに。
- 6、**オクラ**・・・塩ゆでして薄切りにすると柔らかくなり、粘りが出ます。よく混ぜてご飯にかけるとツルリと通ります。
- 7、**モロヘイヤ**・・・茹でると柔らかくなります。叩いて刻んでトロトロに粘りが出るので、とろみづけに使えます。
- 8、**長芋**・・・長芋はすりおろし、泡立てるようにかき混ぜて、ふんわりさせてから他の素材と混ぜます。