



* * * * * メニエール病について * * * * *

メニエール病とは…？！ 突然、グルグル回る激しいめまいと難聴や耳鳴りの症状を起こす病気です。めまいは30分～数時間続き、耳がふさがった様な感じになったり、乗り物酔い時の様な吐き気を催したりすることもあります。

【原因】
ストレス、疲労、睡眠不足により、内耳にあるリンパ液が増え過ぎることが主な原因として挙げられます。



【めまいの対処法】
メニエール病のめまいが起きた時は、落ち着いた環境で心身を休めることが一番の対処法です。一般的に、難聴のある耳を上にして、目を閉じたほうが楽です。過去の経験から前兆を感じ取れる方であれば、めまいが起きそうな時は、外出を控えるようにしましょう。

【医療機関を受診するなら専門医がいる耳鼻科へ】
めまいの症状が起こったとしても、全てメニエール病とは言いきれませんので、メニエール病を早期に発見して治療する為には、耳鼻科専門医に診てもらう必要があります。

【治療】
薬物治療が中心で、症状を抑える「対症療法」と「予防」が目的です。主な治療薬は、水分を移動させる薬（イソソルビド）、血流を改善する薬（バタヒスチン）、神経伝達の効率を改善する薬（ATP製剤）、血流や神経の異常信号を改善する薬（ジフェニドール）や漢方薬等があります。

【めまいに効く漢方薬】
東洋医学では、メニエール病の原因として、人体に溜まった水分が排出されずに起きる「水毒」や、血液の流れが悪くなって古い血が体内に存在していることから起きる「悪血」が原因だと考えられており、個々の症状に合った漢方が処方されます。

- りょうけいじゆつかんとう 苓桂朮甘湯…水毒に効果があり、めまいなどの症状を緩和。
- はんげびやくじゆつてん まとう 半夏白朮天麻湯…水毒に効果があり、めまい、頭痛、吐き気に有効。
- さいれいとう 柴苓湯…水毒や体質を改善させる効果あり。
- ごれいさん 五苓散…利尿効果があり、吐き気、めまい、頭痛に有効。
- とうましくやくさん 当帰芍薬散…悪血に効果があり、血流を改善し、頭痛や肩こりに有効。

イソソルビド製剤や漢方薬は、決して飲み易い薬とは言えません。飲み易くする方法や薬の副作用が気になる方は、ふたば薬局の薬剤師に御相談下さい。



* * * * * メニエール病の食事対策！！ * * * * *

メニエール病の発作対策のためには、食事にも気を配ることが重要になってきます。発作を予防するために良いとされている食物繊維やビタミン、アミノ酸などの栄養素や、日常の食生活で気を付けたい事などについて紹介します。



◆摂取すべき栄養素◆

【食物繊維】

食物繊維は、血糖値、中性脂肪値、コレステロール値などを下げる働きがあり、野菜や豆、穀物、海藻などに多く含まれています。血流がよくなることで、耳に酸素や栄養が行き渡って働きがよくなるので、メニエール病の症状が緩和されると言われています。

【ビタミン】

ビタミンは末梢神経の働きに欠かせないため、難聴、耳鳴り、めまいの緩和に使用されることもあります。特に、メニエール病に効果が期待できるビタミンB群は、カキやレバー、アサリ、サンマなどに多く含まれます。ビタミンは、インスタント食品の摂りすぎや、ストレス、過度のアルコール摂取、ダイエットなどにより不足する場合がありますので、注意が必要です。

【アミノ酸】

アミノ酸はたんぱく質を分解して作られ、またこのアミノ酸が体内で結合してたんぱく質となり、内臓や血液、骨、筋肉、毛髪などを構成していきます。アミノ酸には耳鳴り、めまい、難聴などを軽くする効果があるそうです。アミノ酸は体を作るだけでなく、様々な神経伝達物質やホルモンの生成などにも働きかけているので、アミノ酸不足によって神経系に異常が生じることもあり、直接的に触れることが難しい内耳などでトラブルが生じている場合には、体内でアミノ酸不足が疑われます。アミノ酸を食事でも効率的に摂れるメニューは日本の伝統的な和食です。玄米、野菜の味噌汁、そして卵または魚の組み合わせなどが理想です。良質のたんぱく質を食事から摂取したり、サプリメントを活用するのも良いでしょう。バランスの良い食事を摂ることは、体に栄養を届けると同時に、血管を健康な状態に保つ事へ繋がります。

◆耳鳴りを発生・悪化させる食べ物◆

【油脂類】

バターやマーガリンなどの油脂類は活力の源となる食べ物ですが、摂り過ぎると血管が硬くなり血行が悪くなる動脈硬化の原因となります。動脈硬化に罹ると、脳や体の各所に血液が行き届かなくなるので、耳鳴りなどの障害が起こりやすくなります。

【加工食品】

ソーセージやかまぼこなどの加工食品には、体内に不要な老廃物を作り出す成分が含まれています。リンパ管に流れるリンパ液には、血液の欠片などの老廃物を体外に排出する働きがあるのですが、リンパ管が大量の老廃物で詰まってしまうとリンパ液の流れが悪くなり、血行も停滞してしまうため耳鳴り発生の原因になります。

メニエール病の食事は、塩分量も大切なポイントです。過剰な塩分摂取により、症状や発作を誘発する場合もあるため、減塩を心がけましょう。減塩対策についての詳しい資料もご用意して御座いますので、必要な方はふたば薬局スタッフまでお申し付け下さい。

