

元 気 予 報

上都賀郡市北部地区医師会幹事(日光地区) 小西医院 こにし 小西 せいじ 清二

めまい ～中高年は要注意～

めまいは比較的多くの人が経験する症状であり、その原因もさまざまです。症状が一時的に強くても時間とともに軽快する人が大多数です。しかし、めまいは生命に關係する脳血管疾患や脳腫瘍の兆候として重要な場合があります。

特に、脳卒中や一過性脳虚血発作などの脳血管疾患は、動脈硬化を基盤に起こりますので、中高年の方には注意が必要です。

めまいには、自分や周りの人や物がまわるように感じる「回転性めまい」と、自分がフラフラする、体が揺れる感じのする「動揺性めまい」があります。以前は「回転性めまい」は、メニエール病に代表される内耳性の病氣、「動揺性めまい」は、脳神経系の病氣というように考えられていましたが、これは必ずしも正しくありません。脳の病氣でも急激に発症する場合には、回転性めまいを認めることがあります。また、一つの重要なポイントとして、難聴や耳鳴りを伴う場合は内耳性のめ

まいを考えます。

めまいを起こす脳血管疾患のうち、注目する必要があるものには、脳出血(特に小脳出血)、一過性脳虚血発作があります。小脳出血では、めまいとともに激しい嘔吐と後頭部痛が出現し、通常の歩行が困難になります。症状が数分から数十分、長くても24時間以内に治まる場合を「一過性虚血発作」といいますが、一過性でも後々に、脳梗塞を起こす危険性もありますので、放置は禁物です。

脳以外の原因として、起立性の低血圧や不整脈などの心臓病でも、立ちくらみや目の前がフツツと暗くなるめまいが出現します。また、一定の頭の位置で回転性めまいが起こる「良性発作性頭位変換めまい症」という病氣もあります。

めまいを感じたら、その症状の特徴をとらえて医療機関を受診しましょう。そして何より、高血圧症、糖尿病、高脂血症などの動脈硬化の危険因子をできる限り減らす生活を心掛けることが、脳血管疾患の予防につながります。



川柳

選者

大橋芳明

梅雨ごもり趣味三昧で惚け防止

篠原芳子

純白の壁這い上る鳶の夢

青木照雄

春蟬の輪唱を聞く遊歩道

佐藤美貴子

オレオレよ電話を掛けず汗を掻け

小守林三郎

汗かきの家系息子に引き継がれ

枝敏

課題句「汗」

一般句

令和5年広報10月号の川柳課題句の題目は「米」です。締切は8月18日(金)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者

本間睦美

空蟬やあかねの空をあおぎ見る

君島昭平

姉の忌や墓地にひっそり檜花

渡辺文夫

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター 「ぼかぼか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	8月21日(月)・22日(火) 午前10時～11時	◎アートキッズ 親子で簡単な制作(スタンプあそび)を楽しみます 定…各日10名 申…8月18日(金)まで
	8月23日(水) 午前10時～11時	◎ヤギさんのメ〜メ〜健康栄養相談 管理栄養士による健康栄養相談です。離乳食のことなど気になっていることを気軽に相談してください 講…保育課管理栄養士
	8月30日(水) 午前10時15分～11時45分	◎フィットネスフラ & ヨガ ハワイアンソングに合わせて、全身の筋肉を使って行うスローエクササイズです 講…小川智子氏 定…10名 持…タオル・飲み物・ヨガマットまたはバスタオル 申…8月29日(火)まで
	9月6日(水) 午前10時15分～11時45分	◎ミニ学習会「からだ編」～乳幼児の生活と食事 子どもの成長・発達や食事についてのお話です。試食もあります 定…10名 申…9月5日(火)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001	8月29日(火) 午前10時30分～11時	◎音楽であそぼう！ わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 定…親子7組 申…8月28日(月)まで
	8月中の開所日	◎作ってあそぼう！ 身近な素材を使った簡単工作です。週替わりで作ってあそびます
	8月中の天気の良い開所日 ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時～2時	◎水はともだち ひろばのペランダで水あそびを楽しみます 持…バスタオル・水着または肌着など(水あそび用パンツ)・帽子・飲み物
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	8月1日(火)～24日(木) 午前11時～正午	◎水遊び 小さいプールで水あそびをします 持…バスタオル・水着(水あそび用パンツ)・飲み物 ※天候により開催できない場合がありますので、当日確認してください。オムツをしているお子さんは水あそび用パンツを着用してください
	8月中の開園日 午前10時～正午	◎8月の制作あそび タイルでフォトフレームを飾ります 定…合計10名(先着順) 申…当日朝まで
	9月1日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン「お月見行事」 講…家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 費…50円(材料費) 持…飲み物 申…当日朝まで

※対象の表記のない行事は、すべて年齢・月齢・障がいに関係なく参加できます
 ※定員のある催し物は、定員になり次第、申し込みを締め切ります(先着順の受け付けとなります)
 ※託児については各施設にお問い合わせください

作品を募集しています
 氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記し、郵送またはFAX、メール(nishokouhou@city.nikko.jp)にて応募ください(二重投稿不可)。※締切は毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)まで。漢字にはふりがなを明記すること。掲載作品は選者による添削を行う場合があります
応募先：秘書広報課シティプロモーション係
 〒321-1292 日光市今市本町1番地
 ☎0288(21)5135・FAX(21)5137

長閑なり合掌造りの窓窓に五箇山和紙が真白く光る
 齋藤和江
 キスゲ一輪天女のごとく舞いおりて青葉の羽衣まといておりぬ
 松井佐都未

シルバーカー押しして二人でコーヒーを六十二年の記念日祝う
 神戸光江
 クラス会主賓の恩師今は亡くどこか空しい五月の宴
 宇賀神サク子

支柱立て畝間に水をかけやれば五月夕べの風は爽やか
 狐塚昭子

短歌
選者 川田美佐男

髪飾りとして蜘蛛の巣持ち帰る
 篠原芳子
 夏そばの真白き畑風渡る
 宇賀神サク子

八溝杉 堆し春の製材所
 大橋和子