

## ◎平成30年度 こころの健康相談について◎

北海道稚内保健所では、精神保健福祉に関する問題に悩む地域の方を対象に、精神科医によるこころの健康相談を実施します。

相談を希望する方は、まずは稚内保健所健康推進課までご連絡ください。

日時 平成30年 6月4日(月)・7月2日(月)・9月10日(月)  
10月15日(月)・12月3日(月)  
平成31年 1月21日(月)・3月11日(月)

時間 午後1時30分から4時まで

場所 北海道稚内保健所 稚内市末広4丁目2-27

嘱託医 市立稚内病院精神科医師

その他 (1) 予約制です。相談料は無料です。

(2) 保健師による相談は随時受け付けています。お気軽にご相談ください。



お問い合わせ先：北海道稚内保健所 健康推進課 電話：0162-33-3703

## 診療所だより

診療所長：田川 豊秋



### めまい

積雪との闘いに明け暮れた冬がようやく終わりました。スコップの使い過ぎによる肩や腰の痛みもようやく癒えてきたのではないのでしょうか。季節の変わり目にはさまざまな身体の不調が生じます。その中でも比較的たくさんの方がお困りになるのがめまいです。

めまいはその性状によって主に3種に分類されます。自分や周囲がぐるぐると回る「回転性めまい」、身体が宙に浮いたと感じる「浮動性めまい」、目の前が暗くなる「失神性めまい」。平衡感覚を司る内耳(三半規管・前庭・蝸牛)という場所での障害が原因の事が多く、前庭内にある耳石の迷入による良性発作性めまい症が代表的疾患です。メニエール病の名前をご存じの方も多いと思いますが、これは内耳を満たすリンパ液の異常によって発症し、難聴や耳鳴りを伴うこともあります。頻度としてはそれほど高いものではありません。更にはある種の薬剤によって引き起こされるめまいや、心因性のめまいもあります。これらのめまいは症状としては辛いものですが緊急性を要するものではなく、耳石置換法と呼ばれる処置や薬剤で治療を進めます。

めまいには脳や心血管系の異常の初発症状として起きることがあり、こちらは緊急治療を要します。

激しい頭痛や胸痛、顔面や四肢のしびれ感、視力や聴力の低下を伴うめまいを感じたら、迷わず救急車を呼んでください。そのような症状を伴わないめまいのときは、まず光や音などの刺激を遮って安静を保ち、それでも軽快しない場合は医療機関を受診してください。移動時に悪心・嘔吐をきたすことが多いのでその対策をしっかりと忘れないでください。短い道北の春の新鮮な空気をいっぱい吸い込んで、縮こまった身体を伸ばせばめまいも吹っ飛ばすかも!?