



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

鈴木 健 策 先生

鈴木耳鼻咽喉科医院 院長

最も多いめまいの病気：良性発作性頭位めまい症

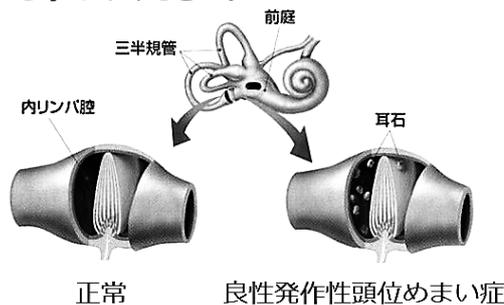
めまいはその性状によって、回転性めまい（天井がぐるぐる回る）や動揺性めまい（身体がふらふらする）、血の気が引くような感じのめまいなどに分けられます。めまいを起こす病気には、内耳の病気や脳の病気など多種にわたり、内耳の異常が原因で起こるものが6割以上を占めています。

内耳性めまいの疾患には、良性発作性頭位めまい症、メニエール病、突発性難聴、前庭神経炎、聴神経腫瘍などがあります。今回はもっとも多い良性発作性頭位めまい症について解説します。

内耳は側頭骨（頭蓋を構成する骨の1つ）に埋め込まれている器官で、聴覚に関わる蝸牛と、頭の傾き具合の感知器である前庭、および頭が動いた方向とその加速度の感知器である三半規管（前半規管、後半規管、外側半規管の3つ）で構成されており、内部はリンパ液で満たされています。その中央部にある前庭には耳石という物質があり、これが重力によって動くことで、頭の傾き具合を感知します。この耳石の破片が半規管の中に入り込んだために起こるめまいがこの病気です。どの半規管に耳石が入りこむか、さらにその耳石が浮遊しているのか細胞に付着しているのかによって、めまいの起こり方に違いはありますが、共通しているのは頭の位置によってめまいが変化することです。また内耳の病気ではありますが、難聴や耳鳴などの聴覚に関する症状がありません。この点はメニエール病と異なります。多くを占める後半規管の浮遊耳石では、ベッドでの寝起きなど、急に頭の位置を換えた直後に回転

性のめまいが出現し、吐き気を伴うこともあります。そのまま頭を動かさないでいると、気持ちの悪さは続いていても回転は30秒以内に収まり、また動くともめまいが再開し、我慢して動いているうちにめまいが軽くなっていくというのが最も典型的なパターンです。傾向として、デスクワークなど普段あまり頭を動かさない生活の人、枕が低く、寝相がよい人、骨粗鬆症の人に多いといわれています。聴力検査で難聴の存在を除外し（難聴に気づいていない場合がある）、頭位による異常な眼球運動を確認することにより診断します。その治療ですが、検査で耳石の存在位置が確認できた場合には、その場で耳石を元の位置に戻す理学的治療を行い、確認できなかった場合にはリハビリ運動を行います。この病気に対する根本的な治療薬はありませんが、めまい感を軽減する薬や吐気止めを処方することがあります。

以上、良性のめまいについての解説でしたが、もしも急なめまいとともに激しい頭痛、意識障害、呂律が回らない、手足のしびれや麻痺が起こった場合には脳卒中の可能性があります。その時は迷わずに救急車を呼んでください。



廣 告

毎月10日・20日・30日
 専門店舗限定
 のつく日は
ポイント 5倍
—基本の—

毎月20日・30日
 専門店
お客さま感謝デー

毎月5日・15日・25日
 お客さま **わくわくデー**
 ポイント **2倍**

毎月15日
GG 感謝デー

ハピネスモールをいっしょに。

AEON MALL

イオンモールつがる柏

イオンモールつがる柏

〒038-3107
 青森県つがる市柏稲盛幾世41
 TEL:0173-25-3450(代表)



※内容は予告なく変更になる場合があります。予めご了承ください。

イオンマークのカードのクレジット払いご利用で
 イオングループの対象店舗なら
 ときめきポイントが
いつでも 2倍
基本の

会員登録
限定!
 電子マネーWAON
 のお支払いで
いつでも 2倍
基本の

新たなつがる市の逸品を目指して

木造高校とつがるブランド推進会議は、農産物の消費拡大と魅力アップにつなげようと共同で特産品の開発に取り組んでいます。

1月18日、木造高校3年生の工藤伯君、岡野隼士君、平川紫月さんの3人が、市役所を訪れ、同推進会議会長の倉光市長に開発の経過報告と試作品の試食を行いました。生徒が開発を進めているのは、ブランド農産物全8品目それぞれの味が楽しめる一口ようかん「DAREOSHI（ダレオシ）」とゴボウのクラフトコーラ「遮っこ〜ら」。ようかんは各農産物本来の風味にこだわり、試行錯誤を重ねてできた逸品。コーラはゴボウとスパイスの香りがマッチし、個性豊かに仕上げました。

試食した倉光市長は「世界遺産にきた人にお土産として買ってもらえるように磨き上げていってほしい」と商品化に向けて期待を込めました。平川さんは「ようかんは寒天の量で固まり方が違い、加減が難しかった」、工藤君は「プロモーションは後輩に託す。お土産品として店頭に並ぶので第1印象が大事。凝ったデザインのパッケージにしてほしい」とそれぞれ話しました。

また、昨年、東洋水産主催の「スマイル”フード”プロジェクトin東北2022」に出品した「干し鱈のうまみたっぷり卵卵（たまらん）スープ」の優勝報告も行われました。岡野君は「見た目、味、香りすべてが整った本当においしいスープができた」と喜びを語りました。木高生が「たらたま」から着想を得たこのスープは、今秋に東洋水産からフリーズドライスープとして商品化される予定です。



モニターを使ってプレゼン



試食用のようかんとコーラ



倉光市長から試食の評価を聴く生徒たち

クロスワードに挑戦!

タテ・ヨコの問題を解いていき、AからFの文字を並べて言葉を作ってみよう! ヒント: 縄文公園をスノーランタンで〇〇〇〇〇〇

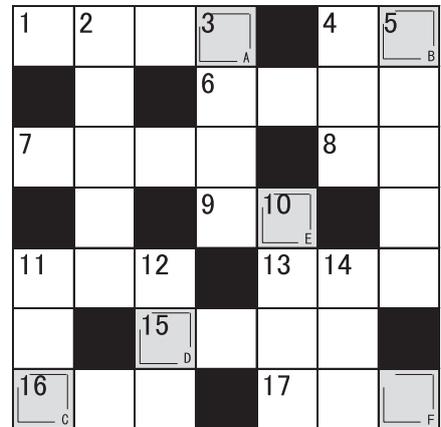
【タテの問題】

- 2 パンに塗るバターの代替品
- 3 卓球やテニスに使う道具
- 4 雨がほとんど降らない土地。サハラ__
- 5 ニュートンが発見した万有__
- 10 ヘビに似た幻の動物。全国で目撃情報があります
- 11 __リコーダーは中学校で習う楽器です
- 12 ユーカリの葉を好む動物
- 14 一つだけ他から離れていること。__集落



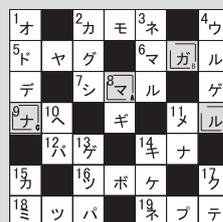
【ヨコの問題】

- 1 雪で作った家
- 4 後戻りできないこと→「__は投げられた」
- 6 ピアノやオルガンなどの押す部分。白と黒のものが多い
- 7 雨や雪の日に履く丈の長い靴
- 8 モンブラン（ケーキ）の原料
- 9 煙__、衝__、猪__猛進
- 11 だら焼きやたい焼きの中身
- 13 決められた時間に遅れること
- 15 たこ焼きにふりかけるもの
- 16 電車やバスに乗るときに開くもの
- 17 飲み物を入れる容器



応募方法: ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合は、Googleへのログインが必要です。記入事項: 答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対するご感想など。

応募先: 〒038-3192 つがる市役所 秘書政策課宛
クロスワード正解者の中から抽選で5名の方に「しゃりきびいどろ（そばちょこ）ペア」をプレゼントします。(毎月25日必着)



1月号の答えは「マガナル」でした。147名様より応募していただきました。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。