

健康
アドバイス

メニエール病って??

土庫病院副院長 更屋 勉



気になる「めまい」

メニエール病について説明する前に、まず、めまいについて述べておきましょう。

人間は、眼、耳、知覚から脳に様々な情報が伝わり、体の平衡感覚、姿勢を調節しています。その仕組みに障害が起き、回転感、浮遊感、意識消失感を感じ、症状として訴えることを、いわゆる「めまい」と総称します。嘔吐などの症状を伴うこともしばしばで、大変苦しく、不安になる症状です。



めまいの原因は?

原因の場所によって、中枢性と末梢性に分けられます。中枢性には、脳卒中や脳腫瘍といった病気がありますが、今回テーマのメニエール病は末梢性に分類されます。原因としては、耳の鼓膜の奥の奥、内耳という場所のリンパ液が過剰になり、腫れた状態になることと言わ

れています。そのリンパ液が過剰になる原因はまだわかっていません。



症状ってどんなの?

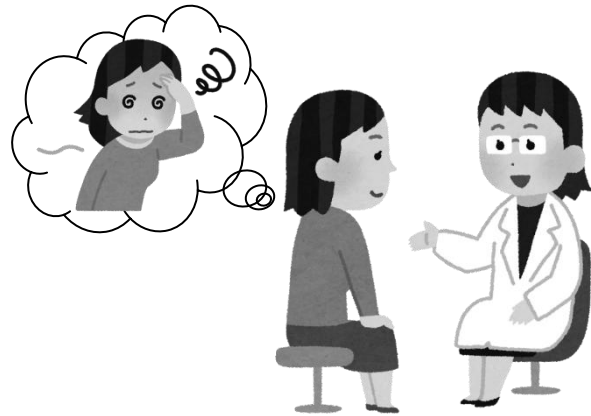
症状は「グルグル回っているように感じる(回転性)」に加えて、耳鳴りや難聴、耳が詰まった感じ、などの症状も伴います。

病院に受診される方のほとんどは、同じ内耳でも半規管という場所に耳石が入り込むことで神経を刺激する「良性発作性頭位めまい症」と言われるものがほとんどで、持続時間が短く(数十秒)、耳鳴り、難聴がないのが特徴ですが、1度の発作が30分から数時間に及んだり、再発を繰り返したり、耳鳴り、難聴が伴っている場合は、メニエール病も考える必要があるでしょう。

まずは医師に相談を

先ほども申しましたように、中枢性のめまいの可能性もありますので、自己判断せず、受診の上、医師の相談してみてください。

受診する科は、耳鼻咽喉科や脳神経外科が専門であります。が、内科や救急を受診されることも多いでしょう。めまいを抑える薬や、吐き気を抑える薬による薬物治療が中心ですが、それでも改善がなく、生活に支障が出る場合は、外科的治療法についても、相談が必要になることもあります。



土庫病院管理栄養士 山本 智子



パプリカ

パプリカは肉厚で甘みがあり色も鮮やかで、少しピーマンに似ていますが、苦みが少なく子供にも食べやすい野菜です。

パプリカには、ビタミンCが多く含まれ、美肌効果があるので、シミやしわを予防してくれます。また免疫力をアップして風邪予防にも効果があります。ビタミンCは熱に弱いですが、パプリカに含まれるビタミンPの働きによって、加熱調理してもビタミンCが壊れないように守ってくれます。ビタミンPはそれだけでなく、毛細血管を丈夫にするとともに血流を改善し、高血圧や脳梗塞等の予防に有効です。

色による違い	赤パプリカ	カプサイシンが含まれます。カプサイシンは抗酸化力が強いです。脂肪燃焼効果もあります
	黄パプリカ	赤パプリカよりは劣りますが、ビタミンCが豊富です
	オレンジパプリカ	赤と黄色の栄養素をバランスよく含んでいます

その他パプリカには色々な効果が期待されています。

パプリカの効果・効能	●血中コレステロール値の改善	●血流カイゼン
	●毛細血管の強化	●抗アレルギー作用
	●発がん抑制作用	●肌荒れ予防
	●免疫作用向上、生活習慣病予防	



パプリカを献立に取り入れ、暑い夏を元気に乗り越えましょう。

鶏肉とパプリカの甘辛炒め

<材料> 2人分 (1人分 271kcal、塩分 1.2g)

- ・鶏むね肉・・・1枚
- ・料理酒・・・大さじ1
- ・塩こしょう・・・適量
- ・片栗粉・・・適量
- ・パプリカ・・・1.5個
- ・ねぎ・・・半本
- ・オリーブオイル・・・適量
- ☆砂糖・・・大さじ1
- ☆しょうゆ・・・大さじ1
- ☆料理酒・・・大さじ1
- ☆水・・・50cc
- ☆すりおろし生姜・・・大さじ1



<作り方>

- ① パプリカは乱切り、ねぎは斜め切りにし、☆の調味料を合わせておく
- ② 鶏むね肉の皮を取り、一口大の斜めそぎ切りにし、料理酒と塩コショウをまぶしておく
- ③ ②に片栗粉をまぶし、フライパンにオリーブオイルを多めに入れて揚げ焼きにする。火が通ったらキッチンペーパーの上に取り出しておく
- ④ フライパンの余分な油をふき取り、パプリカ、ねぎを入れて炒める
- ⑤ ③を入れ、☆の合わせ調味料を加えてからめるように炒める