

アクティブだったのに…

開店前に電話があり、「おクスリのこととで相談したい」とのこと。開店直後に、ご夫婦でやって来られました。

夫73歳。めまいがするようになり、3～4か月が経過しているといいます。

耳鼻科へ行くと、頭位性めまいと診断され、心配になり別の耳鼻科へ。しかし、めまい止めが処方されただけでした。

そこで、脳神経外科へ行くと、「頸動脈が細くなっているのかもしれない」と、MRI撮影を受けることに。ただ、異常なしとのことで、処方箋もなし。

不安はつり、別の脳神経外科へ。ここでも、MRIを撮り、頸性めまいと診断名がついたそうです。

コロナ禍の自粛生活が始まるまでは、スポーツジムで、専門のトレーナーをつけてトレーニングするほどの徹底ぶりでした。犬の散歩、休日のゴルフを楽しみ、からだを動かさない日がないくらい、アクティブな方だったのです。

ただ、仕事上のストレスが相当たまっている様子でしたが、夜は、しっかりと寝られるとのこと。

とはいえ、からだを動かすことがなくなり、首から肩、背中にかけて、パンパンにはっていました。

鍼灸院などへ行くと、一時的にはよくなるものの、すぐにコリが戻って来るとも。上半身の血行が悪くて、症状が現れるのでしょう。

グルグル回るタイプではないものの、めまいがすると吐き気がして、食欲がな



天候や環境の変化で、心の疲労を訴える人が多くなるときです。今年にはコロナ禍が加わって、ますますメンタル面が不安定、自律神経が乱れがちになっています。

めまいがする場合にお勧めのこととは からだをほぐすことが大切な時季



くなるということから、胃の働きをよくする漢方薬は処方されていました。

コーヒーをよくのみ、果物はあまり食べず、お酒をのむ食生活といいます。そうしたことをすべて中止にすると、かえってストレスが溜まることでしょう。

手のツボをマッサージ

「自律神経の問題ですかね」と夫人が質問してきましたが、まずは、温感タイプの膏薬を貼る場所をお教えしました。そうして、ツボの合谷^{ごうこく}と手の三里を、自分でマッサージするようにも伝えたのです。

「少しラクになったら、ストレッチ運動や筋肉トレーニングをして、からだをほぐしてください」とも助言しました。

「これだけの医師に診てもらって問題ないといわれたのですから、安心して、後はからだをほぐせば、ラクになります。医者巡りをしていたら、それもストレスになるので、自信を持ってくださいね」

そう励まし、お帰りいただきました。

次回お会いするときには、ジムへ通っていたころのようなパワー溢れるお顔になってればいいのですが――。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師
みやがわとしじ
宮川季士先生



プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「コロナ禍、まずはリラックスを」