宮川薬局健康ニュース 2026/8月号 (No. 507)

発行者：仙台市青葉区桜ヶ丘2-2-11 宮川季士　022-279-5420　https://4193.com

めまいの原因はいろいろ

めまいの種類は臨床症状から、回転性めまい(良性発作性頭位めまい症、メニエール症候群など)、眼前暗黒感(循環器疾患など)、平衡障害(小脳変性症、薬物過量など)、浮動性めまい(パニック障害、前庭障害など)に分類できます。日常よく見かけるめまいは、多くが内耳にある平衡感覚をつかさどる三半規管の障害による末梢性めまいで、回転性でも非回転性でも漢方治療のよい適応となります。しかし、脳梗塞や脳出血、てんかんが原因で起こる中枢性めまいは、もうろうとする、飲み込みにくい、ろれつが回らない、激しい頭痛がする、けいれん発作を起こすなどの神経症状を伴うことが多く医療機関による速やかな対応が必要です。例えば以前からめまいがあり起き上がった時に目が回り、ヒドい時は吐いてしまい、ふだんからふわふわする感じがあり頭痛がすることがあるが病院での検査では異常がないような人は、良性発作性頭位めまい症が疑われるので漢方薬を飲んでみるのがいいかもしれません。

腎が弱ると冷房や暑さにも弱くなる

冷房による冷えにより何となくだるい、頭痛、腹痛、下痢など一過性の諸症状は、暑さで温まってくれば回復も早いものです。これに対して慢性的な腰痛や股関節痛、ヒザ痛などへと冷えが進行してしまった場合、持病化して冬の寒さや翌年の冷房でも再発するようになります。秋の乾燥肌、老け顔、物忘れなども腰のだるさと無関係ではありません。腎を補う食材としては枝豆が旬です。消耗した気血水のバランスもほどよく調整してくれます。

心腎代謝連関症候群とは

心疾患、腎疾患、そして肥満や糖尿病などの代謝疾患は、それぞれ単独でも重大な健康問題ですが、近年はこれらが相互に影響し合う「心腎代謝連関症候群」という概念が注目されています。心臓と腎臓は血液循環と体液・電解質調整を担う生命維持の要ですが、肥満や糖代謝異常、脂質異常といった代謝障害により、動脈硬化を進行させて、心疾患・腎疾患を引き起こし、三者はさらに悪循環を形成し、心臓の機能の悪化が血糖コントロールを不良にしたり、腎臓機能低下が高脂血症を悪くしたりします。脂質異常症、糖尿病は動脈硬化をさらに進行させて、心臓の重要な血管である冠動脈が狭くなることで狭心症や心筋梗塞を発症し、やがて重篤な心不全へと進行します。

赤ずきんダイアリー

登場人物　赤ずきん：恵美　4193：季士

私は赤ずきん、4193が川崎市での学会に出席するというので私もついていくことに。横浜の中華街は行ったことがなかったので良い機会と少し早めに出発。ランチのコースをいただきました。地元の人が言うには横浜中華街は、安売り店(食べ放題)や食べ歩きの店舗が多くなりずいぶん雰囲気が変わってきたそう。紹介してもらった老舗の上海料理専門店で本格的な味を堪能しました。