

震災後の暮らしと健康症状に対するセルフケア

◆地震でもないのに揺れているようなめまいやふらつきに悩まされています。地震酔いの原因や対処法について教えてください。

【原因】

視覚情報と平衡感覚とのズレで生じます。一過性です。地震酔いは、周期が長い揺れが何度も続く場合に起きやすいといわれています。今までのご相談では40～50代の女性に多くあらわれています。

また、もともとめまいのある人、乗り物酔いしやすい人、神経質な人、不安が強い人、ストレスのある人は、地震酔いになりやすいといわれています。

【対処法】

余震がまた来るかもしれないという不安感が症状を強めている面もあるため、不安を和らげることが大切です。具体的には次のような対処法が考えられます。

- ・首や頭を積極的に動かす運動を行う
- ・ブランコにのる
- ・横になってゴロゴロ転がる
- ・ゆっくりとした深い呼吸を何度か繰り返す
- ・手足を伸ばしたりしてリラックスする
- ・睡眠を十分とる
- ・温かい飲み物を少しずつ飲む

〔指導・監修〕

・小松崎 篤. 電話相談室 耳鼻咽喉科指導医, 東京医科歯科大学名誉教授 小松崎耳鼻咽喉科院長, 2011/03/18

◆震災後、ストレスからか、まぶたの痙攣が続き心配です。どのように対処したらよいでしょうか。

眼瞼痙攣は現在はっきりした原因がわかりません。眼瞼痙攣といっても痙攣の出方によって経過が異なります。

眼瞼痙攣の種類別の対処方法は以下の通りです。ご参考になさってください。

《ストレス性の眼瞼痙攣》

▼単純性痙攣(片側性)

瞼の上瞼や下瞼のようにどちらかが痙攣します。

これは眼精疲労など筋肉の疲れによるものと考え 2～3 週間で軽減していきます。

【セルフケア】

ゆっくりする・睡眠を充分とる・暖めるなどの配慮をします。

▼両側性の眼瞼痙攣

左右とも上下両方の瞼が痙攣します。

【受診の目安】

両側性の眼瞼痙攣はストレスによって症状が強まりますので長引くようでしたら受診をお勧めします。

持続的収縮によって視野の不自由感があり、新聞など字を読むときに不便な場合は受診をお勧めします。

【治療】

軽症の場合・・・安定剤の服用

重症の場合・・・ボトックス治療などがあります。

【セルフケア】

生活上問題がなければ精神的安静をはかるようにします。

▼片側顔面痙攣

顔面神経に何らかの原因があり一側の目と口に痙攣がでます。

【受診の目安】

神経内科に受診をお勧めします。

【治療】

軽症の場合・・・安定剤や抗コリン剤の服用

重症の場合・・・ボトックス治療

〔指導・監修〕

・寺本 純. 電話相談室 神経内科指導医, 寺本神経内科クリニック院長, 2011/04/01

◆震災のストレスから眼瞼痙攣がでています。以前受けていたボトックス治療を受けたほうがよいでしょうか。

両側性の眼瞼痙攣はストレスによって症状が強まります。

眼瞼痙攣の症状が強い場合はボトックス治療が有効ですが、心因性の要因が強いと効果が出にくい場合もありますので医師に相談してください。

〔指導・監修〕

・寺本 純. 電話相談室 神経内科指導医, 寺本神経内科クリニック院長, 2011/04/01

◆震災後尿が出にくく、残尿感があります。膀胱炎の症状と予防方法を教えてください。

膀胱炎は男性よりも女性になる確立が高い病気です。女性は膣や肛門が尿道の近くにあり、菌が入りやすくなっているからです。症状としてはトイレが近くなる、排尿時に痛みがある、尿が濁ったりします。尿に血液が混入し赤かったり茶色になることもあります。尿が濁ったり血液の混入に気づいたら早急な受診をお勧めします。

震災後の膀胱炎は、生活環境が大きく変化していることが間接的な原因として考えられます。たとえば間接的な原因として、トイレに行きにくい、入浴が出来ないことで下腹部が不潔になりやすい、身体を温められない、また十分な暖房がないため体温がさがり下腹部を冷やしてしまう、食事や水分が充分とれないなど普段の生活とかけ離れストレスが多い環境に置かれていることが考えられます。

【予防としてできること】

- (1)工夫してなるべく我慢しないでトイレに行けるよう心がけましょう。
- (2)できるだけ入浴をしましょう。入浴は下腹部を清潔できることはもちろん、下腹部を温めることができます。
- (3)下腹部を冷やさないようにする。
(下腹部が冷えることで膀胱周辺の機能が低下し細菌への抵抗力が下がります)
- (4)水分を充分とりましょう。
- (5)睡眠を充分とりましょう。

〔指導・監修〕

・岡本 重禮. 電話相談室 泌尿器科指導医, 2011/04/01

<出典 株式会社保健同人社>