

## 気になる症状「めまい」

体がバランスを保つための機能を平衡感覚といいます。これを維持するシステムに障害が起きると、うまくバランスがとれなくなり、めまいが起こります。

### 原因

1. 急に立ち上がった時などに起きる血圧の低下
2. ストレスや過労による自律神経の乱れ
3. 耳の奥の異常
4. アルコールの飲み過ぎやタバコの吸い過ぎ

### めまいの種類

1. 自分がグルグル回っている感じ、景色や天井が回って見える
2. 地に足が着かないようなフワフワしためまい、足元がフラフラして地面が揺れるようなめまい
3. 立ちくらみのようなめまい



### 予防

1. 生活のリズムを整える
2. ストレスを溜めない
3. アルコール、タバコを控える
4. 日常的にめまいが起こる人は、体をゆっくり動かす習慣を身につける

### 対処法

1. めまいが起きたらあわてず安静にする
2. ビタミンB群をしっかりとる  
(レバー・豚肉・サンマ・アサリ・カキなど)
3. カフェインや香辛料を控える

◎激しいめまいや耳鳴りが起こる場合は、病院で診察を受けましょう。

頭痛や舌のもつれ、物が二重に見える、手足のしびれを伴う場合は、救急車を呼びましょう。

## 今回のおすすめはコレ！

### カロリーメイトゼリー



アップル味      ライム & グレープフルーツ味

時間がない朝や食事が摂れない時に！

食がすすまない時の栄養補給に！

勉強や仕事の最中でも飲める！

1袋 200円(税込)

#### (特徴)

10種類のビタミン、4種類のミネラル、タンパク質、脂質、糖質を1袋で手軽に摂れるバランス栄養食

ビタミンは、1日に必要な量の約半分

タンパク質は1袋に8.2g

## アンチ・ドーピングとは

～ スポーツファーマシストからのお話 ～



いよいよ2年後に東京オリンピックが

開催されます。その前に皆さんに知っておいて欲しいのが、アンチ・ドーピングです。

ドーピングはフェアプレーの精神に反するとして全世界スポーツ界全体で禁止されています。

禁止物質や禁止方法は毎年更新されています。うっかり飲んだ風邪薬や花粉症の薬、漢方薬やサプリメントにも禁止物質が入っていることがあるので注意が必要です。

日本のトップアスリートだけではなく、日本選手権や国内の主要な大会、国体などに参加する選手、周囲でサポートするスタッフや競技団体の人たち、スポーツ愛好家の方たちにもアンチ・ドーピングについて知ってもらいたいです。

当薬局にはJADA(日本アンチ・ドーピング機構)公認のスポーツファーマシストが在籍しております。

自己判断せずに相談しましょう。