重い病気も潜む「めまい」

3月3日「耳の日」

自治医大・石川医師に聞く

診察時 症状の説明具体的に

誰もが経験を持つだろう「めまい」。しかし、その言葉に含まれる症状は幅広く、原因も耳、脳、循環系などさまざまだ。自治医大耳鼻咽喉科の石川浩太郎（いしかわこうたろう）医師は「受診する際は、単に『めまいがして』と言わず、起こり方や状態を具体的に伝えることが速やかな診断につながる」と、症状説明の重要性を話す。3月3日の「耳の日」を前に、耳に関連の強い特徴的なめまいの症状について石川医師に聞いた。（若林真佐子（わかばやしまさこ））

「クラクラ」「ぐるぐる」「フワフワ」「気が遠くなるような」…などと、「めまい」の症状はさまざま。また、「立ち上がったとき」「寝返りを打ったとき」など誘発される状態や、持続時間なども異なる。石川医師は「軽いめまいでも重い病気が隠れていたり、その逆もある。怖いのは脳梗塞や脳腫瘍など脳の病気が隠れているケース。詳しい説明がいかに大事かを、まず理解してほしい」と力を込める。

耳に関連する代表的なめまいの病気は「メニエール病」と「良性発作性頭位めまい症」。メニエール病は、初めは低音が聞こえづらくなり、ぐるぐると回転性のめまい発作を繰り返しながら聴力が悪化する難病で、患者は30〜40代の女性の割合が多い。石川医師は「日常や仕事に支障をきたすため、いかにめまいの発作や聴力低下を抑えるかが大事」と話す。

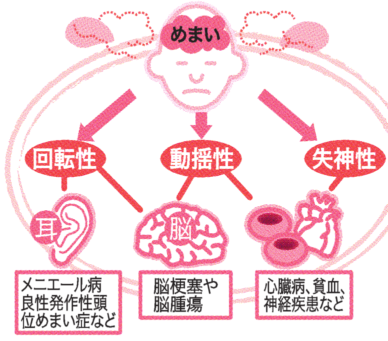
病気は内耳のリンパのむくみ（内リンパ水腫）によるものだが、その原因はまだはっきりしない。しかし最近、「ストレス説」が注目され、治療でも、ストレス解消にもなる有酸素運動の有効性が確認されている。そのため、むくみをとるなどの飲み薬のほかに、ジョギングや水泳などを積極的に勧めているという。改善が見られなければ手術に至ることもある。

一方の「良性発作性頭位めまい症」は、寝返りや振り向きざまなど頭の位置を急に変えたときにめまいが起きる。原因は、本来、内耳に固定されているはずの「耳石（じせき）」の一部が外れ、体の回転を感じる「半規管」という管の中を転がるため。

聴力低下などはなく、基本的には「耳石」が管から排出されればよいため、石川医師は「寝込まずにむしろ動いてもらった方がよい。自然に流れ出れば治ります」とアドバイスする。

つい自己判断してしまいがちな身近な症状のめまい。「極端に怖がる必要はないが、発作が続くなどあれば一度受診を」と石川医師は話している。

めまいの原因は幅広い



「めまいの症状は具体的な説明が大切」と石川浩太郎医師は話す

耳や鼻など無料相談会

来月6日、東武宇都宮

日本耳鼻咽喉科学会県地方部会は3月6日、東武宇都宮百貨店で「耳の日」無料相談会を開く。

自治医大病院、獨協医大病院、足利赤十字病院の専門医3人が、耳をはじめ鼻やのどについての相談に応じる。

午前11時から午後4時まで。希望者は直接会場へ。

国際看護の奨学金創設へ

国際看護交流協会（東京都千代田区）は、国際看護を学ぶ大学院生向けに返済不要の奨学金「小倉一春（おぐら・かずはる）記念国際看護奨学基金」を創設する。国際社会に貢献する人材を育成することが目的。4月から募集を開始する。

同協会は、発展途上国の保健医療・看護の向上を目指し、途上国から研修員を受け入れるなどの活動をしている。協会創設者の小倉一春さん（故人）の妻啓子（ひろこ）さんが、一春さんの遺志を受け継ぎ、資金を寄付した。

奨学金は月6万円で、2年間給付される。募集は20人で、4月に入学する学生のほか、2010年秋に入学した学生も対象。他の奨学金との同時受給もできる。問い合わせは同協会、☎03・3264・6667。

頸がんワクチン 知っている8割

厚労省がアンケート

女性の8割近くが子宮頸（けい）がん予防ワクチンを知っており、7割は自分も接種したいと考えていることが厚生労働省研究班の調査で分かった。

昨年9月、全国の16〜49歳の男女にアンケートした。国はワクチン接種費用の公費助成対象を中1〜高1の女子としており、回答者の大半は助成対象外だが、国民的な関心の高さが示された。

女性の有効回答869人のうち、このワクチンを知っていたのは78.4%。「非常に接種したい」と「まあ接種したい」を合わせると71.3%が接種を希望した。

男性（有効回答671人）の認知度は42.5%にとどまったが、パートナーに「接種してほしい」と考える人は72.0%に達した。

やってはいけない花粉症対策

過度な鼻うがい、点鼻薬

粘膜悪化、専門家が警告

花粉症の季節がやってきた。飲み薬やマスクなど、さまざまな対策で乗り切りたいところだが、専門家によると間違った花粉症対策で症状をひどくしてしまう患者も少なくない。花粉症に詳しい愛知医大客員教授でアレジオ銀座クリニック（東京都中央区）の呉孟達（ご・もうたつ）院長に話を聞いた。

生理食塩水を

「鼻を取って丸洗いしたくなる」ほどの不快感に悩まされる花粉症。鼻水や花粉を取り除くために、鼻から水を入れて洗浄する「鼻うがい」を習慣にしている人が多い。

「鼻うがいは異物を洗い流すのに有効だが、1日何回もやると粘膜の機能を損ねる」と呉院長は話す。鼻の粘膜には、花粉やウイルスなどの異物をベルトコンベヤーのように外に出す微細な毛があり、適度の粘液と一定の温度で環境が保たれている。粘膜を傷めないように、28〜33度程度に温めた生理食塩水を使うのが必須だ。

「つんとするまでやるといけない。それは神経を刺激している。1日1、2回、帰宅後にやるのが適当だ」という。

花粉は鼻腔（びくう）の浅い部分に付着するので、水は奥まで入れないで、鼻から入れて鼻から出すので十分。奥まで入れて口から出そうとすると、花粉が逆に奥まで入ってしまうほか、鼻と耳をつなぐ「耳管」に水が入り、中耳炎になる恐れもある。

ちなみに、鼻毛は花粉が鼻腔に入るのを防いでおり、「花粉症のシーズンは鼻毛を切りすぎない方がよい」と呉院長は助言している。

薬物性鼻炎も

鼻が詰まったとき、シュッと一発で鼻がスッと通る点鼻薬。爽快さと手軽さでやみつきになって粘膜の状態が悪化し、鼻水が止まらなくなる「薬物性鼻炎」の患者が増えている。

呉院長によると、市販の多くの点鼻薬には血管収縮剤が含まれており、その作用で鼻詰まりを解消するが、使いすぎると血管の収縮・拡大を調整する機能が損なわれ、腫れっぱなしになる。

適正なのは1日2回までで、2〜3週間の連用にとどめる。1カ月以上続けると悪影響が表れ、3カ月続けると薬物性鼻炎が発症、1年以上使うと粘膜が変性する肥厚性鼻炎と呼ばれる回復不能な状態になる。

「先週は1日に2回使ったが今週は3回になったというように、回数が増えていると赤信号だ」と指摘している。

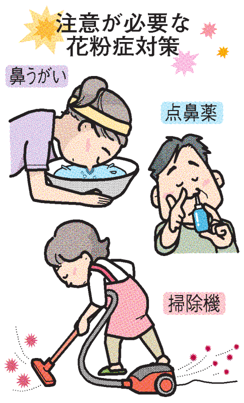
窓を開け換気

室内に入った花粉を取り除こうと、小まめに掃除機をかける人も多いが、これも要注意。

花粉症の原因は、花粉そのものではなく、中に含まれるアレルゲン（抗原）。掃除機で花粉を吸い込むと、強力な風圧やフィルターを通る衝撃で花粉が砕かれ、排気の性能が悪いと大量のアレルゲンが吹き出されてしまう。このため、砕かれたアレルゲンが排出されにくいサイクロン式や高性能フィルターを使った掃除機の利用が勧められるという。

また、窓を閉め切っているのも、意外によくない。室内では、入ってきた花粉がバラバラになりがち。呉院長は「花粉が飛散する午前11時から午後2時、午後5時から同7時の時間帯を避けて、窓を開けて換気するのが大切だ」と話している。

注意が必要な花粉症対策



呉孟達院長

SUBARU スペシャルチャンスフェア
2月26日㊏・27日㊐

最大10万円返ってくる!!
スバル今だけ
最大10万円返ってくる!!
キャンペーン
CASH BACK!

レガシィをご成約いただいた方に10万円
インプレッサ・フォレスター・エクシーガ・トレジア・デックス・WRX STIを
ご成約いただいた方に5万円をキャッシュバック!

■対象車種（新車）：レガシィ・インプレッサ・フォレスター・エクシーガ・トレジア・デックス・WRX STI（WRX STI ts・フォレスター tsは除く）
■対象期間：平成23年2月1日（火）〜平成23年3月31日（木）
■対象者：期間中に対象車をご成約かつご登録いただき、アンケートにご記入されたお客様

［注意事項］●「普通為替証書」にてキャッシュバックいたします。●キャッシュバック申込書の所定欄にご記入の上、新車ご成約時にご提出ください。●既にご成約済みの車両にさかのぼっての適用はできません。●「購入資金30万円プレゼントキャンペーン」に応募され、ご当選のうえ権利を行使される方は、本キャンペーンご利用の対象外となります。●富士重工業（株）およびSUBARU販売店関係者の方はご利用の対象外となります。●他のクーポンなどとの併用は、SUBARU販売店スタッフにお問い合わせください。●本キャンペーンにてお客様からお預かりした個人情報は、「普通為替証書」の送付のために使用させていただきます。●普通為替証書の発送は、やむを得ない事情により遅れる場合がございます。●申込書類に不備がある場合にはキャッシュバック出来かねます。●普通為替証書のお届け先は日本国内のみとさせていただきます。●くわしくは店頭スタッフにおたずねください。

栃木スバル限定
対象車種のご成約とベースキットの同時購入で
おすすめナビが特別価格に！
carrozzeria HDD楽ナビ
レガシィ：H0018SC004BB+ナビ取付キット
インプレッサ：H0018SC004GG+ナビ取付キット
フォレスター：H0018SC004SS+ナビ取付キット
エクシーガ：H0018SC004YY+ナビ取付キット
※画像はイメージです。
レガシィなら パッケージ小売価格 286,860円
インプレッサなら パッケージ小売価格 272,160円
フォレスターなら パッケージ小売価格 276,360円
エクシーガなら パッケージ小売価格 276,885円
パッケージ 特別小売価格 全車種共通 126,000円
※価格には取付工賃が含まれています。
■期　間：2011年1月6日〜3月末日ご成約かつご登録分まで
■対象車種：ベースキット付レガシィ、インプレッサ、フォレスター、エクシーガ（全車種/新車のみ対象）
■特別価格販売は、新車とベースキットを同時に購入される場合に限ります。
●以前のご成約にさかのぼって適用することはできません。●1台のご成約につきナビは1点限り。●特別価格販売は予告なく内容および機種の変更、または終了する場合がございます。●メーカーオプションのナビゲーション付車には装着できません。●写真はイメージです。仕様が実際と異なる場合や、撮影の都合で現行商品と異なる場合があります。●ご不明な点は店頭スタッフまでおたずねください。

エコカー減税継続中
適用期間：自動車取得税は平成24年3月31日、自動車重量税は平成24年4月30日新車登録/届出分まで
エコカー減税50%　エコカー減税75%
［エコカー減税について］●対象は一部の車種となります。適合および減税率は、駆動方式、ミッション、オプション選択の内容によって異なります。●自動車取得税、自動車重量税は新車登録時に減税されます。●適用期間：自動車取得税は平成24年3月31日、自動車重量税は平成24年4月30日新車登録/届出分まで。●エコカー減税の詳細についてはスタッフにおたずねください。

今こそ、欲しかったあの一台を。SUBARUおすすめラインアップ

LEGACY
グランドツーリングに、かつてない自由と安心感を。
エコカー減税75% ツーリングワゴン 2.5i EyeSight
Photo：ツーリングワゴン 2.5i EyeSight
レガシィ ツーリングワゴン 2.5i EyeSight 2.5ℓSOHC・AWD・リニアトロニック（BR9B579-LI）
車両本体価格（消費税込）2,898,000円

NEW EXIGA
もっとスポーティに、走りを愉しむ。
エコカー減税75% 2.0i-S Limited
Photo：2.0i-S LIMITED
エクシーガ2.0i-S LIMITED 2.0ℓDOHC・2WD・リニアトロニック（YA4C5EC-81）
車両本体価格（消費税込）2,226,000円

FORESTER
新世代BOXERエンジン、誕生。
エコカー減税50% 2.0XS
Photo：2.0XS
フォレスター2.0XS 2.0ℓDOHC・AWD・4AT（SHJC5AS-BX）
車両本体価格（消費税込）2,320,500円

NEW IMPREZA
磨き抜かれたスポーツを、全身にまとう。
エコカー減税50% 1.5i-S Limited（2WD・AT車/AWD・MT車）
Photo：1.5i-S Limited
インプレッサ1.5i-S Limited 1.5ℓDOHC・2WD・4AT（GH2D51S-65）
車両本体価格（消費税込）1,648,500円

Touring Compact TREZIA
SUBARUから新・コンパクト誕生！
エコカー減税75% 1.3i
Photo：1.3i
トレジア1.3i 1.3ℓDOHC・2WD・CVT（DN3A51B-XX）
車両本体価格（消費税込）1,428,000円

LUCRA
あけてビックラ！ 広くてビックラ！ ルクラ！
エコカー減税50% L Special
Photo：L Special
ルクラ L Special 660ccDOHC・2WD・CVT（RF1A5BB-HH）
車両本体価格（消費税込）1,145,750円

栃木スバル限定 トレジア限定！ナビ得キャンペーン
期間中、トレジア新車とベースキットを一緒にご購入すると、イクリプス製ワンセグナビが無料に！
イクリプスSDナビ H0043KJ017LL+別売取付品
通常ナビパッケージ小売価格（別売取付品及び工賃含む）108,990円
トレジアとベースキットを同時購入すれば今なら無料！
画像はイメージです。
●期間：2011年1月6日〜3月末日ご成約かつご登録分まで●対象車種：ベースキット付トレジア新車●特別価格販売は、新車及びベースキットと同時購入される場合に限ります。
●キャンペーン内容は予告なく変更または終了する場合があります。●車両の仕様・オプション装着状況により装着できない場合があります。●写真はイメージです。仕様が実際と異なる場合や、撮影の都合で現行商品と異なる場合があります。●その他、詳細はナビ&オーディオカタログをご覧いただくか、店頭スタッフにお問い合わせください。

スバル軽オプションもらえるキャンペーン
期間中、スバルの軽自動車をご成約かつご登録いただいた方に、4つの人気オプションの中からお好きなオプションをお1つプレゼント！
★期間：平成23年1月1日〜平成23年3月末日届出分まで
★対象車種：ステラ・ルクラ・プレオ・ディアスワゴン（新車）※ ※プレオバン・サンバーバン・サンバートラックを除く
【参考例】ルクラの場合
もらえる1 シートカバー（アイボリーまたはブラック）
もらえる2 インテグレーテッド/CDプレーヤー
もらえる3 安心ドライブセット ドアミラーオートシステム/親水ドアミラー
もらえる4 リヤビューカメラ（C-MOS）※別途、スバル純正ナビが必要となります。
●以前のご成約にさかのぼって適用することはできません。●各商品は車種により装着できない場合や、他のアイテムと共着できない場合がございます。●詳しくは店頭スタッフにご確認ください。

◎価格は消費税込みの価格です。税金（消費税除く）、保険料、リサイクル料金、登録等にともなう諸費用は別途申し受けます。　上記の価格は栃木スバル自動車株式会社の価格です。　価格は各社独自で設定されておりますので、価格は各販売店へお問い合わせください。

栃木スバル自動車㈱
本社／宇都宮市陽南1-1-17 TEL028-658-2131㈹
営業時間 9:30〜19:00（サービス受付18:00まで）
http://www.tochigi-subaru.co.jp/

宇都宮店 TEL028-658-2131
宇都宮インターパーク店 TEL028-657-7701
宝木店 TEL028-650-5653
那須店 TEL0287-36-1170
小山店 TEL0285-22-2575
佐野店 TEL0283-22-6207
日光店 TEL0288-22-3361
真岡店 TEL0285-84-2121
さくら店 TEL028-682-3003
栃木店 TEL0282-25-0112
鹿沼店 TEL0289-64-2121
足利店 TEL0284-40-3131

展示会同時開催店 ［足利市］スバルショップ足利 TEL0284-21-1234 ［那須塩原市］スバルショップ黒磯 TEL0287-62-0412 ［佐野市］スバルショップ佐野 TEL0283-23-4514 ［真岡市］スバルショップ益子 TEL0285-84-1214