

めまい疾患のケア

メニエール病などのめまい疾患では再発予防のために「ストレスへの対策」「水分をとる」「有酸素運動を行う」ことが推奨されています。

1. ストレスの評価

ストレスには職場や家庭における人間関係あるいはトラブル、健康、介護、借金など多くの要因があり、対策も睡眠、休養、気分転換、栄養補給など個人により異なる。ストレスチェック制度では質問票による評価が行われているが、ストレスの程度を正確にとらえることは難しい。現在、ストレスの指標として医療機関で行われる方法は唾液のコルチゾール（ストレスホルモン）測定である。

短時間心拍変動解析により自律神経の状態をとらえ、興奮あるいはリラックスしているかを確認することができる。脈波を測定解析して身体的ストレス、肉体的ストレス、疲労度などの程度およびストレス点数を表示する機器があり、医療機関以外における健康相談ではこれを用いている。

・長崎ハウステンボス

<http://www.huistenbosch.co.jp/health/>

スマートフォンのアプリにも脈拍の状態をスマートフォンのカメラで読み取り、ストレス状態を測定・表示するものがある。

<iPhone 版>

<https://itunes.apple.com/jp/app/sutoresusukyan-kamerade-mai/id673503525>

<Android 版>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dumsco.stressscan>

いずれの方法も主に交感神経の活動性をストレスの指標としている。

2. 有酸素運動

ウォーキングやジョギングなど運動の強度があまり高くない運動が有酸素運動であり、糖や脂肪をエネルギー源として酸素を利用することにより筋肉収縮のエネルギーが得られる。有酸素運動では脂肪を燃焼させることから糖尿病などの成人病やメニエール病の予防に効果がある。強い運動になると大量の糖をエネルギー源とするため、筋肉への酸素供給が不足し、酸素を利用しないでエネルギーを作り出す無酸素運動となる。有酸素運動から無酸素運動へ切り替わる境目を嫌気性代謝閾値（AT）という。AT は全身持久力の指標で、トレーニングを行う場合 AT 付近の運動強度が目安になる。

【AT の測定】

- ・ 白樺リゾート

<http://kenkou.ikenotaira-resort.co.jp/individual/>

- ・ 慶應義塾大学医学部スポーツ医学総合センター

<http://keiorunning.urdr.weblife.me/index.html>

AT 以外の全身持久力の指標として最大酸素摂取量 (VO2max) がある。VO2max とは運動中に呼吸により体内に取り込むことができる酸素の最大容量であり、体重 1kg あたり 1 分間にどれだけの酸素を摂取できるか評価する。VO2max はスポーツ施設などで広く測定が行われており、効果的な運動強度および頻度の目安になる。

- ・ 東京体育館

https://www.tef.or.jp/tmg/consul_top.jsp#zenshin

- ・ 横浜市スポーツ医科学センター

https://www.yspc.or.jp/ysmc/consultation/sps_top.html

- ・ 千葉県総合スポーツセンター

<http://www.cue-net.or.jp/kouen/sportscenter/phisical/citizens.html>

- ・ 京都府スポーツセンター

<http://kyoto-ikagaku.net/kisotai.html>

心拍計付きのランニングウォッチで VO2max が計測可能なものがある。

- ・ GPS ランニングウォッチ ForeAthlete235J

<http://www.garmin.co.jp/products/intosports/foreathlete-235j-red/>

過度な運動（無酸素運動）は血圧上昇を起こすなどの問題があり、「きつい」と感じない程度の運動（有酸素運動）を習慣的に行うことが疾患の予防に役立つ。ただしウォーキング程度の有酸素運動のみでは不十分であり、早歩き以上の少し息の上がる運動を 1 時間以上、週 3 回以上行う。本来は 1 日 2 時間以上の定期的運動を行うことが望まれる。