

Refuge

疲れた心と身体に
リラクゼーションサロン
～リフージュ～
http://r-refuge.com
NO.143 2015年3月号

小さな春も見つけられる頃となりましたね! 気持ちもリフレッシュしましょ!

今のお話「めまい」生活習慣の見直しで改善も!!

その場に立、ていられないような突然のめまいは、異変を自覚しやめた"け"に不安も大きい。数十秒で始まるめまいもあれば、吐き気を伴いつながら数時間続くめまいも...。体の中で何が起きているのでしょうか?

〈理由〉耳や脳の病気によるものや更年期障害によるものや心理的なもの。

〈原因〉耳の病気。耳は音を聞くと同時に体のバランスを保つ器官。

→ 耳の場合のめまいは... 50代以降の女性に多い
ぐるぐると視界が回ったり、体が上下左右に振り回されるような感じの「回転性めまい」

→ 月経の病気の場合は...
ふわふわと体が浮いたような地に足がつかない感じがするのは「浮遊性めまい」

40代以降になったら注意するめまいは...

〈メニエル病〉長いめまいを発作的に繰り返し、生活習慣も関係する。
症状... 1回のめまいの長さが20分～24時間。比較的長いめまいが、期間を空けて発作的に何度も繰り返して起ります。吐き気もあります。

原因... 耳の構造は大きく外耳・中耳・内耳の3つに分けられます。この内、内耳にあたる部分に体のバランス感覚をつかさどる器官が多くなります。内耳の蝸牛という器官には内リンパ液という液体が溜まっているのですが、これが増えすぎでむくんでいる状態がメニエル病。



対処法... 増えすぎたリンパ液を減らしむくませる! 薬を用いての治す方法もありますが、食事とは別に1日2リットルの水を飲む「水分摂取療法」です! ユースではなく、水です。水を飲むと尿が出るので1番手軽な利尿剤。

予防・改善... 睡眠を充分にとり、水をきちんと飲む、よく息を吐き、運動する

〈突発性難聴〉原因不明... 早めの治療を。
症状... ある日突然、片方の耳の聞こえが重度に悪くなる。男女問わず30～50代で起ります。めまいを伴うこともあり。発作は1回だけ。

原因... メニエル病と同じで内耳に何らかの異常が。
対処法... 安静が大事。ステロイドの投薬。

耳が聞こえなくなったらできるだけ早く病院へ。
肌がうるおい保湿にもいい、身近な素材を使って入浴しよう!!

- グレープフルーツ風呂
肌を捨てるに利用。さわやかで香りにもいいやされる!! 集中カヒ下を防ぐ。
1. グレープフルーツ2～3個分の皮を流水できれいに洗い、乾いた布でよく拭く。
2. 皮を布袋などに入れ、お湯ではた浴槽内へ3分ほど揉みこみ、そのまゝ湯船に浮かべる。
- 昆布風呂
古くはた昆布で、自宅のお風呂で「タラソテラピー」保湿効果あり!
1. 乾燥昆布を5cm角に切り、ひたひた分(約15g)を布袋に入れる。
2. 鍋に1とかるくくいの木を入れ、水から煮出し、沸騰したら煮汁ごと湯船に入れる。
- はちみつ風呂
万能薬があるはちみつ。お風呂に入れて全身ケア。
ビタミンB群、C鉄分、カリウム、カルシウムのミネラル豊富。
お湯をはた浴槽に、蜂蜜(はちみつ)100mlを入れ、よく混ぜる。

Refuge♡からのお知らせ ～いつもありがとうございます～

3月の温活 → 2(月) 14:00～35歳からの女活、6(金) 18:30～植染セラピーアロマカフェ、13(金) 19:00～女活&アロマカフェ 28(土) タロトカード&幸茶パーティ
4月の温活 → 3(金) 18:30～植染セラピー&アロマカフェ、6(月) 14:00～女活 10(金) 19:00～35歳からの女活&アロマカフェ
お休みのお知らせ → 4/11(土)～出産の為お休むを頂きます。再開は6/1(月)を予定しています。

編集後記

マタニティライフも気がつけば9か月です。最近、胎動が激しく痛みを覚えるくらい... 何かのメッセージだと思っています。色んなことがありすぎた今回のマタニティライフのベビーちゃんに会えるうれしさとお腹がしぼんでしまふさみしさ...。今更にかかす... 思っています。あと少し♡♡♡

ご予約・お問い合わせ
☎090-2378-4466
HPリニューアルしました!
体温を1℃上げるとリラクソロジー
JREC 認定リラクソロジー
中川 広美