





めまいの方に避けて頂きたい行動

- ◆ 具合の悪い方の耳を下に向けて寝ない。
- ◆ 具合の悪い方の耳の側に首をねじったり、倒したり、曲げたりしない。(例えば、車を運転していてバックする場合は、身体ごと後ろにねじるようにしましょう)
- ◆ 人と話をする時は、正面を向いて話すようにしましょう。
- ◆ 首を深く前屈させない。(お辞儀をするときは、首を曲げないで、舞妓さんのように腰か膝を折るようにすると良いようです)
- ◆ 右耳の具合が悪ければ、右側の歩道を歩きましょう。左耳が悪い人は左側の歩道を。(歩道は車道に向けて傾斜していることが多く、具合の悪い方の耳が下がる歩き方をしていると、めまいを誘発することがあるからです)
- ◆ 目を急速に動かさない。
例) 駅に着いた時に、駅名を目で追うような動きは避けて下さい。
- ◆ 電車などに乗って、ベンチ型シートに座るときは、良い方の耳が進行方向に向くように座席を取りましょう。立っているときも良い方の耳を進行方向に向けるか、進行方向に向かって正面を向くと良いようです。
- ◆ 電車や車、エレベーターの中でのメールや読書はなるべく避けてください。したいときは、目の高さ上げて見るようにしてください。俯きのままのメールや読書はめまいを引き起こすことがあります。なるべくガムを噛むか、アメをなめることをお勧めします。
- ◆ 身体の向きを変えるときは、良い方の耳の方向に回転すると良いようです。
- ◆ 鼻かみは力まず、軽くかむこと。
- ◆ スマートフォンやパソコンの画面を動かす時や、縮小・拡大するときには、なるべくゆっくり動かすようにして下さい。また、電車やバス、エレベーター内での画面移動等などは、なるべく避けて下さい。(やむを得ず使用する場合は、目の高さでご使用下さい。)
- ◆ ベッドスマホは避けましょう。
- ◆ 横向きに寝転んでテレビは見ないこと。
- ◆ エレベーターに乗る時は、悪い耳の反対側に首を少しだけ倒して乗る。(悪い耳を少しだけ上にする動きになります。)