



ERN 有限会社エコ・ライス新潟  
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100  
TEL 0258(66)0070  
FAX0258(66)0447  
URL <http://www.eco-rice.jp/>  
E-mail [office@eco-rice.jp](mailto:office@eco-rice.jp)



加賀の井酒造

加賀の井酒造 × 長岡農業高校  
「結」の仕込みを行いました!



加賀の井酒造、製造部長 小林幹男さんが生徒に説明



左:小林大祐杜氏、小林幹男部長、学生

長岡農業高校の生徒が栽培したお米をお酒にするのは3年目! 毎年グレードアップし、今年は大吟醸酒になります。とても楽しみにしています!

その  
43

## Dr.Nobbyのセルフチェック健康

### めまい(目眩)

めまいとは目の前が揺れる感覚を言い、「仮性めまい」と「真性めまい」があります。仮性めまいは一時的なふらつきがおこる病気で、低血圧者や貧血者が急に立ちあがったりした時に起こるもので脳虚血が関係しています。最近では頸を回したり、ひどい肩こりで生じる頸性めまいも含めています。

真性めまいが本来のめまいです。突然に目の前の風景が回り出す回転性のめまいが特徴です。世の中の全てが回転しますのでとても立ってられません。道路や建物の陰にうずくまり、ひたすら発作が治まるのを待ちますが、発作時間が長いので救急車のお世話になる方が多いです。この突然の回転性めまいの病気を「メニエール病」といいます。原因は三半規管内の水が突然に走り出すものです。耳には、身体の回転や傾きを感じる三半規管と、音を感じる蝸牛という器官があります。メニエール病は多少に蝸牛(聴覚)異常を伴います。めまいに耳の詰まり感、耳鳴り、難聴、それに吐き気、嘔吐を伴うことがあります。

漢方では、気血水の中の「水」の病気で水逆証といえます。四十歳Fortyの、色白Fairの、ぽっちゃりしたFattyの、女性Femaleという4Fが罹りやすいので女性ホルモンが関係しているのでしょうか。おおらかにのんびり生きることが発作予防になります。三半規管の根元にある耳石の異常で起こる良性発作性頭位めまい症という病気がありますが、症状は仮性めまいです。



中村 信也(なかもらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。  
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。