

めまい対処チャート

めまいが出た時・繰り返す時の対処フロー

Step 1 めまいが出た瞬間

- すぐに座るか横になる（転倒を防ぐ）
- 目を閉じて動かない（視覚の刺激を遮断）
- 深呼吸を3回ゆっくり行う
- 10分以上続く・吐き気が強い場合はStep4へ

Step 2 落ち着いたら原因を確認

- 寝不足・ストレスが続いていた → 自律神経タイプ
- 水分をあまり取っていなかった → 血流不足タイプ
- 首・肩こりが強かった → 頸椎タイプ
- 耳が詰まった感じ・耳鳴りがある → 内耳タイプ

Step 3 タイプ別 今日からできること

- 自律神経タイプ：深呼吸・早めに就寝・スマホを置く
- 血流不足タイプ：水を1杯飲む・首を温める・ゆっくり立つ
- 頸椎タイプ：枕の高さを見直す・首前傾姿勢を直す
- 内耳タイプ：塩分を控える・カフェインを減らす

Step 4

すぐに受診が必要なサイン

- 突然の激しい回転性めまい（これまでにない強さ）
- 手足のしびれ・言葉のもつれを伴う
- 強い頭痛がセットで起きた
- 意識が遠のく感覚がある

めまいが月3回以上繰り返す場合

生活習慣の見直しだけでは改善しにくい状態です。大地堂治療院にご相談ください。