

めまいは日常よく見られる症状のひとつです。疲れや寝不足から生じることもありますが、何らかの病気が原因で起こることもあります。めまいの症状や原因を知り、適切な対応をすることで、快適な生活を送りましょう。

●めまいの症状

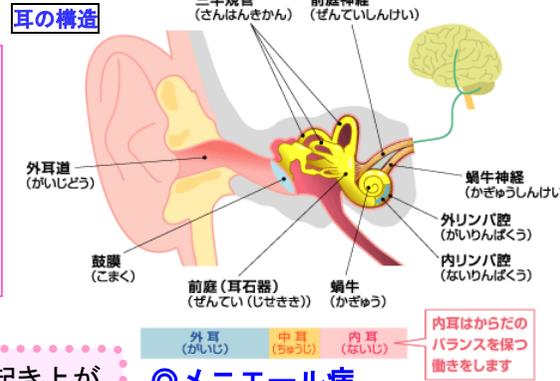
回転性めまい (グルグル目が回る)	浮動性めまい (フワフワふらつく)	立ちくらみのようなめまい (クラツとする)
<ul style="list-style-type: none"> 自分自身がグルグル回る 周囲がグルグル回る 音が聞こえづらい(難聴) 耳がつまった感じ 耳鳴りがする 	<ul style="list-style-type: none"> 体がフワフワする まっすぐ歩けない 姿勢を保つのが難しい 頭痛 顔面や手足のしびれ、まひ 	<ul style="list-style-type: none"> 立ち上がるとクラツとする 時に目の前が暗くなる 失神を伴う
●耳の異常が原因で起こることが多い	●脳の異常が原因で起こることが多い	●全身性の病気が原因で起こることが多い

●めまいの原因

めまいは、体のバランスをとる仕組みに異常が生じたとき、起こります。

★ 耳の異常が原因

原因	代表的な病気
耳石の出現	良性発作性頭位めまい症
リンパの増加 (内リンパ水腫)	メニエール病
前庭神経の炎症	前庭神経炎
リンパの漏れ	外リンパ瘻

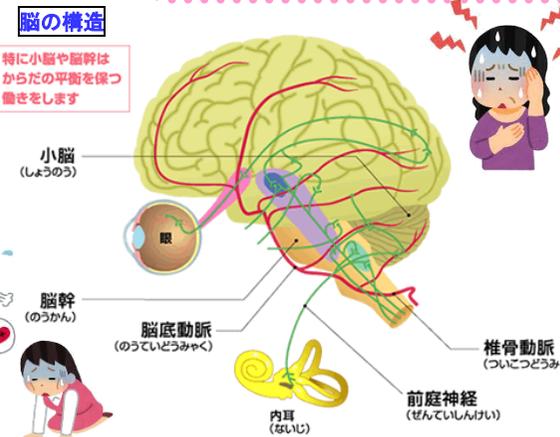


◎良性発作性頭位めまい症

めまいで最も多い病気です。寝返りをうったり、起き上がったって頭を動かすと、回転性のめまいが起こります。じっとしていると30秒～1分以内に治まりますが、また頭を動かすとめまいが生じます。内耳の前庭と呼ばれる部分にある耳石のかけらがはがれたことが原因でめまいが生じます。理学療法(体操)で症状が改善することがあります。

★ 脳の異常が原因

原因	代表的な病気
脳血管の障害	脳出血、脳梗塞 椎骨脳底動脈循環不全
腫瘍	聴神経腫瘍、小脳腫瘍



★ 全身性の病気が原因

原因	代表的な病気
不整脈	房室ブロック、心房細動
血圧の変動	起立性低血圧、高血圧
その他	不安・心配事、低血糖、貧血

●めまいの検査

◆ 問診

めまいがいつ起こって、どのような症状で、どのくらい続いて、他にどのような症状があらわれたかなど、詳しい症状や生活環境について聴かれます。問診により、めまいの原因を探り、検査の方法を選択していきます。

◆ 眼振(がんしん)検査

めまいの程度を調べる検査です。めまい発作時に眼球は激しく揺れ動きます。この動きを眼振(がんしん)と呼んでいます。この検査では、物を見つめない状態、見つめた状態、頭の位置を変えた状態などで眼振を観察します。軽い眼振も観察できるよう、特殊なメガネを使ったり、電気的な記録で眼振を観察したりすることもあります。

◆ 体平衡検査

体のバランスがきちんととれているかを調べる検査です。両足または片足で立って、目を開いたときと閉じたときとで、体のふらつき具合がどの程度違うかを観察します。また、足踏みをして体の向きがどの程度ずれるかを観察することもあります。

◆ その他

聴力検査は耳の病気によるめまいの診断に必要です。また、画像検査(CT や MRI)なども必要に応じて行われます。

●めまいの治療

薬物治療

めまいを抑える薬、めまいに伴う吐き気や嘔吐を抑える薬、めまいに対する不安をやわらげる薬を症状に合わせて使用します。

理学療法

良性発作性頭位めまい症では、頭やからだを動かす体操をして、めまいの原因となる内耳の半規管内の耳石を元にあった場所に戻します。

手術

薬による治療で改善しない、頻繁にめまい発作が起こる、日常生活に支障を来すといった場合には手術が行われます。

●日常生活で心がけること

- ✓ 規則正しい食事をとりましょう
- ✓ お酒は控えめにしましょう
- ✓ タバコは控えめに、もしくは禁煙しましょう
- ✓ 睡眠を十分にとりましょう
- ✓ ストレスをためないよう気分転換をしましょう

●めまいが起きたら…

あわてずに、横になって楽な姿勢をとり、安静を保ちましょう。
激しい頭痛や手足のまひがある、意識がおかしい場合はできるだけ早く病院を受診してください。

原因に合わせた治療を行うことで、ほとんどのめまいは改善します。軽いめまいでも繰り返す場合には一度、病院への受診を検討しましょう。回転性めまいの場合は耳鼻科、浮動性めまいの場合は脳神経内科、立ちくらみのようなめまいの場合は循環器内科を受診しましょう。