

# 健康おまかせ隊

NO. 14

## めまいについて



### ☆めまいとは？☆

めまいとは、ギリシャ時代から知られていた古い病気です。日本語で言うめまいという病気は、万葉集にも出てくるほど古くから知られていた病気です。おそらく日本で一番古い病気とされます。めまいのタイプは大きく2種類に分けられます。

### めまいの種類

#### ①回転性めまい

平衡器官、あるいはそれを統合する中枢の障害によって生じる異常感覚の一つです。周囲が回転したり、自分が回転しているような感覚を自覚し、しばしば悪心、嘔吐を伴います。平衡感覚をつかさどる内耳に原因がある場合が多く、聞こえが悪く、耳鳴りがして、耳が詰まるように感じることも多いです。

#### ②浮動性めまい

ふわふわして、足が地につかないような感覚が起こります。波や雲の上を歩いているような感じになります。

### めまいが起きた時の3つのポイント

#### ① 楽な姿勢をとって安静に

楽な姿勢は人によって異なります。医師はその姿勢を見て、病気の見当をつけることもあります。「一方の耳を上にして横になる」「そのままじっとしている」などが多いようです。

#### ② 光の刺激を避ける

強い光を浴びると、光の情報が目の神経から脳に伝わりますが、それが脳を刺激することになり、めまいを悪化させることがあります。室内では部屋の明かりを少し暗くして、屋外にいる場合は日陰に入ると良いです。

#### ③ 家族や知人に電話をかける

電話をかけるという行為により、耳の聞こえに異常はないか、声がかすれていないか、手のしびれや震えがないかを自覚したり相手に伝えることができます。これらはめまいの原因を特定するのに非常に重要です。

## 緊急に受診が必要な時

- ✽手足のふるえ・しびれがある
- ✽ろれつがまわらない
- ✽激しい頭痛がする
- ✽意識がない

上記のような症状を伴う場合は、脳梗塞等、一刻を争う脳の病気が疑われるため、直ちに受診してください。

## 医師に伝えること

- ✽自覚症状
- ✽持続時間・回数
- ✽きっかけとなった動作
- ✽その他の症状
- ✽治療中の病気

めまいは様々な病気に伴って起こります。まずは、耳の異常なのか脳の異常なのかというように、原因を絞り込んでいくことが治療の第一歩となります。

## よくめまいを起こす病気

### ✽良性発作性頭位めまい症

めまいを引き起こす耳の病気で最も多いものです。頭を上げた時や、寝返りを打った時にめまいが起こりやすくなります。発作は1～2分程度で治まりますが、何度も繰り返すのが特徴です。中高年によくみられ、女性にやや多い傾向があります。

### ✽メニエール病

耳鳴りと共に、回転性のめまいが起こります。心身の疲労やストレスなどが原因のひとつと言われています。

### ✽前庭神経炎

回転性の激しいめまいが急に起こり、1～3日は続きます。めまいの発作自体は1度きりですが、ふらつきなどの症状が、その後も数ヶ月間続きます。年齢や性別に関係なく起こります。

## 予防のための生活改善

- ✽睡眠を十分にとる
- ✽適度な運動
- ✽禁煙
- ✽気分転換を図る

めまいは、ありふれた症状のように感じますが、脳からの警告サインのこともあります。軽く考えず、まずは医師にご相談下さい。