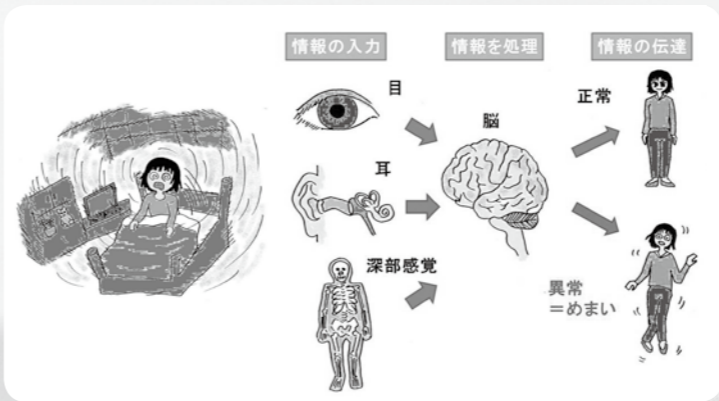


「起きたり寝たり、頭を動かすたびにグルグル回るめまいがあります。すぐにおさまりますが頭が心配です。」

このような経験がある方も多いのではないのでしょうか。今回は「めまい」についてお聞きしました。

頭を動かした時に短期間続く回転性めまいは「良性発作性頭位めまい」が最も考えられます。めまいのなかで一番多い病気です。耳が原因のめまいで、自然におさまれば問題ないですが、続いてくるなら耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。

めまいの一部は脳の病気で起こりますが、この場合「小脳」などの障害で起こりますので「歩けない」「ろれつが回りにくい」「手が震えて字が書けない」などの症状を伴うことが多いです。このような症状が無ければ、まずは耳鼻咽喉科で良いと思います。



めまいはなぜ起るのですか

私たちの体は「平衡機能(体平衡機能)」によってバランスがとられています。二本足で立てるのも歩けるのも、平衡機能のおかげです。平衡機能は、耳の奥の「内耳」、目、背骨や筋肉などの深部感覚からの信号が脳に送られて処理され、全身の筋肉などに反映されることで成り立っています。この平衡機能が急に崩れるとめまいが起こります。すなわち、「内耳」「目」「深部感覚」の障害や、信号を処理する「脳」の障害でもめ

まいは起こります。

耳が原因のめまいにはどのような病気があるのですか

グルグル回る「回転性めまい」の多くは、耳の奥の「内耳」の異常で起こります。耳が原因のめまいには、頭を動かした時に回転性めまいが数秒〜数分続く「良性発作性頭位めまい」、耳鳴や難聴などの前兆に引き続く回転性めまいや浮動性(ワワワ)めまいが起こる「メニエール病」、風邪などに引き続き急に激しい回転性めまいが起こる「前庭神経炎」などがあります。

脳が原因のめまいの特徴は

脳が原因のめまいは、浮動性めまいのことが多いですが、時に回転性めまいのこともあります。脳の「小脳」や「脳幹」という部位の脳梗塞や脳出血で起こることがあり、要注意です。めまいに加え「意識を失ったり朦朧としている」「歩けない」「ろれつが回りにくい」「手が震えて字が書けない」などの症状を伴うときは、脳が原因の危険性がありますので、早急に、場合によっては救急車で、総合病院の

救急外来を受診していただく必要があります。

その他のめまい

血圧の異常や自律神経の異常で「立ちくらみ」のようなめまい、不整脈・貧血や低血糖で浮動性めまいが生じることもあります。浮動性めまいは心配事などの心理的問題や疲労などで起こることもあります。

めまいが起こったらどの科を受診したらよいの

ぐるぐる回る回転性めまいなら耳鼻咽喉科、意識障害やろれつが回らない・字が書きにくいなどの症状があれば神経内科や脳神経外科の受診をお勧めします。かかりつけの医院があるようでしたら、まずはそこで相談してみてもよいでしょう。

めまいの予防法

良性発作性頭位めまいの予防には、寝返り運動やラジオ体操などで普段から積極的に頭を動かすこ

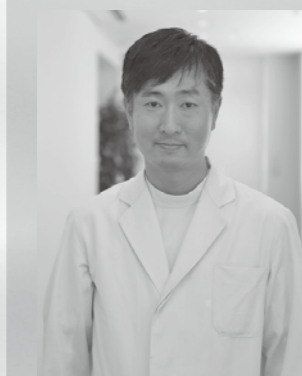
とが良いとされています。

このほか、耳や脳のめまいの一般的な予防法としては

- ①タバコは本数を減らすか禁煙、飲酒は控える
- ②睡眠や休養を十分にとり、ウォーキングなど軽い運動をする
- ③ストレスとうまく付き合う

などがあります。糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病もめまいのリスクとなりますから、食生活に気を付けていただくことも良いでしょう。

今月の先生



岐阜市民病院 耳鼻いんこう科
出原啓一 先生
○専門分野 神経耳鼻学
○役職 耳鼻いんこう科部長
○主な資格、認定 日本耳鼻咽喉科学会専門医 日本めまい平衡医学会めまい相談医
○卒業年、主な職歴 平成13年卒