

めまいが おこるわけ

問合 市民病院経営企画課経営企画G
☎28-5151 内線2281

耳鼻いんこう科部長
安江 穂

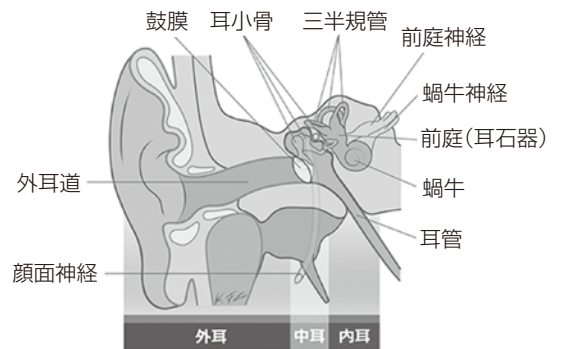
「めまい」にはさまざまな症状が含まれます。天井がぐるぐる回る回転性めまいや頭がふらふらする動揺性めまい、また目の前が真っ暗になる立ちくらみなどがあります。めまいを起こす病気は大変種類が多く、耳の病気、脳の病気、全身性の病気などがあり、中には緊急を要するものもあります。

今回は、耳の異常からくるめまいを中心に説明します。

●○耳の異常でめまいがおこるわけ○●

耳は外耳、中耳、内耳に分けられます。このうち、内耳には音を感じる蝸牛と頭の位置や動きを感じる耳石器、三半規管があります。人間は内耳の働きで頭の位置や動きを感じ、目の動きや首、手足の運動を調節することで、姿勢を安定に保っています。

耳の病気で耳石器・三半規管の働きが障害されると、自分の頭の動きを正確に感じるができなくなり、動いていない自分の体が回ったように、あるいは揺れているように感じてしまいます。これが「めまい」の原因です。



耳の構造
(一般社団法人 日本耳鼻咽喉科学会ホームページより)

●○代表的な病気○●

- 良性発作性頭位めまい症
- メニエール病
- 前庭神経炎
- めまいを伴う突発性難聴
- 外リンパ³³瘻
- 中耳炎によるめまい
- 持続性知覚性姿勢誘発めまい

めまい患者さんの20~40%程度がこの病気で、最も多い病気といわれています。朝、寝床から起き上がる時などに、頭を動かしたり、頭がある特定の位置に移動したりすると回転性めまいが起こります。めまいの持続時間は数秒から数十秒くらいです。内耳の前庭という場所にある耳石がはがれ、三半規管に入り込んでしまうのが原因です。

メニエール病は、内耳を満たしている液体(内リンパ)が増え過ぎて内耳がむくんで起こります。めまいのときに難聴、耳鳴り、耳がつまった感じなどの聞こえの症状を伴い、めまい発作を反復する病気です。発作時は激しいめまいが10分程度から数時間続き、吐き気、嘔吐を伴う場合が多数です。





▲①眼振検査

めまいの診断に必要な検査

- ①眼振検査
めまいの時には目が激しく動くので、特殊なメガネを使って目の動きを観察します。
- ②重心動揺検査
直立した状態で体の揺れを測定し、体のバランスを検査します。
- ③聴力検査
めまいと同時に難聴も起こっていないかを確認します。
- ④電気眼振図検査
電気眼振計を用いて眼球運動を記録します。
- ⑤画像検査
CTやMRIにて脳や中内耳に異常がないかを確認します。

言語聴覚士が
検査を行います!



言語聴覚士 渡部麻衣子



▲②重心動揺検査▶



めまいの治療

①薬による治療

めまい発作のときには、吐き気や嘔吐、不安感がめまいを一層悪化させるため、患者さんの状態に応じてそれらの症状を抑える薬を使用します。内服が困難な場合には注射や点滴をします。症状が重い場合は、日常生活も困難となるため、入院して治療を行います。

②外科的治療

薬で改善しない場合、まれに手術療法を行います。

③理学療法

良性発作性頭位めまい症に対する耳石置換法や前庭リハビリテーションなどがあります。

めまいの予防

今回は耳の異常からくるめまいを中心に解説しましたが、他にも様々な原因があります。高コレステロール血症、高血圧、不整脈など循環器系の障害があるとめまいが起きやすくなります。脳血管障害や虚血性心疾患の予防と同様に普段から食生活や嗜好品に注意し、定期検診を受けることをお勧めします。

めまいの発症には自律神経の不安定も大きくかかわっています。規則正しい生活を心がけ、精神的な面でもゆとりを持ちましょう。

また、筋力の低下は、ふらつきや転倒の原因となります。運動は筋力を強化させると同時に、内耳や脳を刺激し、活性化させます。普段からウォーキングなどの運動を行い、足腰を鍛えましょう。