



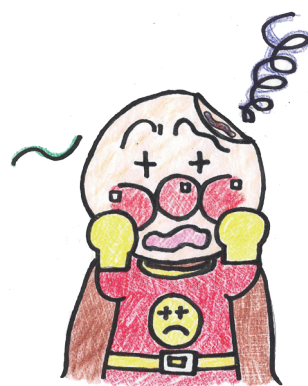
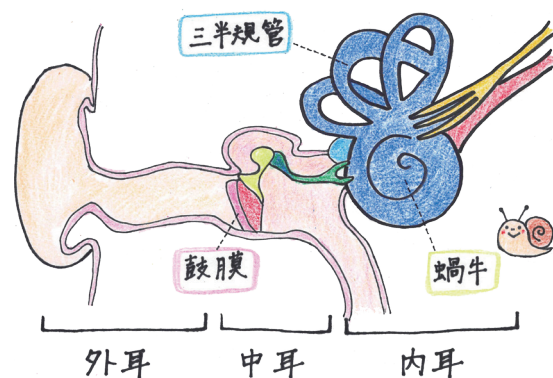
おやこあら新聞



ぐるぐる回るつらいめまい

皆さん“めまい”と聞いて、思い浮かぶイメージはどのようなものでしょうか？

慣用句で“めまいがするほど忙しい”と言いますが、本当に忙しくてめまいを感じるより、頭を動かしたり、起き上がったなど意外な時にめまいを感じることも多いものです。**突然のめまい**は吐き気を伴うことも多く、“脳がおかしいのでは”、“命に関わるのではないか”、という怖いイメージがあるかもしれません。手足がしびれる、つまづきやすくなった、顔の動きが悪くなり口がまめらないという他の脳神経症状がある時は、注意が必要ですが、統計的に**危険なめまい**はそれほど多くありません。では、どうして**めまい**は耳鼻咽喉科が扱うことが多いのでしょうか？それは、ずばり内耳のバランスを崩して生じるめまいがとても多いからです。めまいは“**中枢性(脳からくるめまい)**”と“**末梢性(脳ではないところが原因のめまい)**”に分けられ、そのほとんどが末梢性です。(様々な統計により異なりますが、だいたい80%強が末梢性めまいと言われています。)まずは落ち着いてどういう時にめまいがでたか、どれくらいめまいが持続していたか、他に症状は無いのかを判断してください。耳鼻科のめまいの特徴は“ぐるぐる”回る**強くて短時間のめまい**、耳鳴や難聴などの**耳の症状を伴うめまい**、頭の向きによって変化する“**頭位めまい**”が代表例です。有名な**メニエール病**は、内耳の蝸牛というところがむくんで(**内リンパ水腫**)起こるもので、きっかけはストレスや睡眠不足であることが多いとされています。聞こえが悪くなって、ぐるぐる回転するめまいを繰り返すのが特徴です。内耳の耳石という石が移動して頭の向きによって起こる一時的な強いめまい(**良性発作性頭位めまい症**)や風邪症状の後などにおこる平衡神経の炎症由来の発作的で強いめまい(**前庭神経炎**)なども耳からくるめまいの代表選手です。この様なめまいに対しては、内耳機能を調べる目的で聞こえの検査(**聴力検査**)、指の動きや頭を前後左右に動かした時に目の揺れ(**眼振**)をみる検査(**頭位眼振検査**)、目を開けた時と閉じた時で体の重心がどの様かわるかを調べる検査(**重心動揺検査**)の他、**小脳機能を調べる検査**等を行い**耳鼻科系からくるめまいなのか、脳神経外科系からくるめまいなのかを判断**します。詳しくは“Q&A Q5危険なめまいとは？”をごらんください！**めまい**を正しく理解することがその後の治療にも非常に重要です。



Q1 めまいは治りますか？

A1 原因にもよりますが、めまいは一般的に繰り返しやすい病気といえます。めまいの原因が生活習慣やストレスと密接に関係していることが多いからです。ストレスがかかると胃が痛くなりやすい人がいるのと同様に、ストレスがかかると内耳の働きが悪くなり、めまいや難聴を起こしやすい人がいます。繰り返さないためには、**ストレスや生活習慣を上手にコントロールしていくことも大切**です。

Q2 どういう人がめまいになりやすいのですか？

A2 めまいと難聴を反復する**メニエール病**は、まじめで頑張り屋さんに多いという統計結果が出ています。限界まで頑張ってしまうと、めまいの発作を起こしやすくなります。耳石のずれが原因で起こる**良性発作性頭位めまい症**については、低い枕で寝る、寝返りをあまりしない、横になってテレビを見るなどの生活習慣がある人、つまり頭の低い状態で同じ姿勢を長く続ける習慣のある人に起こりやすい傾向があります。

Q3 日常生活で気を付けることはありますか？

A3 規則正しい生活と十分な睡眠、軽い運動はめまいを予防するうえで大切です。特に、**メニエール病**については、水分を十分にとり(1日1.5L以上)、1日1時間のウォーキングなどの有酸素運動をすることが予防に有効です。

Q4 めまいは寝ていたら治るのですか？

A4 めまい発作が激しい時には、船酔いのような状態になり、吐き気もしますので、無理に動かずに安静にして、手持ちのお薬があれば内服して、楽な姿勢で過ごしてください。強いめまいが落ち着き、動けるようになった後は、バランスをとる力のリハビリのためにめまい体操を行いましょう。めまいのタイプによってそれぞれ効果的なめまい体操がありますので、受診の際にご相談ください。

Q5 危険なめまいとは？

A5 めまいに伴って以下のような症状が一緒に起こった場合には、脳からくるめまいの可能性あります。
1.急にろれつが回らなくなったり、飲み込みにくくなったりした 2.片方の手足に力が入らなくなった 3.意識がなくなった
このような症状がみられた場合には、脳神経外科や神経内科を受診していただき、脳梗塞や脳出血を起こしていないかを頭部MRIを撮影するなどして確認する必要があります。

Q6 めまいの飲み薬はどんなお薬？

A6 内耳性のめまいに対する飲み薬は、内耳の血流を改善する抗めまい薬、循環改善薬が主体となります。その他に、原因に応じて、内リンパ水腫に対しては浸透圧利尿薬、末梢神経の障害に対してビタミンB12、症状に合わせて、吐き気止めや抗不安薬を併用します。めまいがひどい時には、メイロンというめまいを抑える注射やステロイド剤を使用することもあります。

先生からのひとことアドバイス

私たち医師が診断をする時、一番大事なのは“属性”といわれる情報です。一番重要な“属性”は“性別と年齢”で、性別と年齢である程度、起こしやすいめまいの診断を思い浮かべます。例えば有名なメニエール病は働き盛りの中年、特に女性に多いと言われてきました。しかし最近では、社会構造の変化で10代の学生など、従来の属性とは異なるメニエール病も増えてきました。コロナ禍などストレスでもめまいが増えますし、暑い寒いなど非常に気候変動が過酷な時にも自律神経の乱れが生じやすくめまいを起こしやすいと言えます。



では、日常生活でめまいを防ぐためにはどうすればいいのでしょうか？
むかしは、メニエール病になったら“電話も取らず絶対安静”が普通でした。しかし現在では“めまいは寝ていても治らない”のキャッチフレーズで、水分摂取やめまい体操など病態に応じた対処法が明らかになってきました。正しい診断がついたら起きる時間や寝る時間、食事や休養など生活習慣の改善などが、めまいの治療予防に非常に重要になるのです。

“キニナル”おやこあらのミニコラム



こんにちは！今回はお気に入りのパン屋さんをご紹介します。みなさん既にご存知かもしれませんが、大橋にある`Yakichi、さんです！TVなどでもご紹介されている大人気のパン屋さん。有名なアンバターやハード系パン、サンドイッチ等見た目もおしゃれで種類豊富な美味しいパンが所狭しと並んでいます。その中でも必ず買ってしまおうのが季節のフルーツデニッシュ♡いちごや桃、いちじく等その季節の旬のフルーツと甘すぎないカスタードクリームが相性抜群でとても美味しいです♡いつもお客さんが並ばれていて、売り切れ次第終了のようなので狙ってるパンは早いもの勝ち！決して広くはない店内ですが、より店員さんとの距離が近く感じれるのも好きなポイントです。季節限定やレアなパンもあるので、ネット等で店の情報をチェックして立ち寄られた際にはお気に入りのパンを見つけてみてくださいね☆



しらつち耳鼻咽喉科

Shiratsuchi Otorhinolaryngology Clinic

診察時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30 (最終受付 12:00)	●	●	●	●	●	●	×
14:00～18:00 (最終受付 17:30)	●	●	×	●	●	×	×

休診:水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

TEL:092-554-8717

〒811-1344 福岡市南区三宅3丁目16-26

https://shirajibi.com



HP QRコード

