

シリーズ第27話

## 「めまい」



新城市民病院  
耳鼻いんこう科  
代務医師 峯田周幸  
(浜松医科大学 耳鼻いんこう科教授)

めまいには大きく分けて、「回転性めまい」と「浮動性めまい」があります。

回転性めまいは、自分や周囲がグルグル回っているように感じるめまいです。周りの景色や自分が回っている感覚があります。吐き気や嘔吐を伴い、立つていられなくなる場合もあります。

浮動性めまいは、足もとがフワフワして雲の上を歩いているように感じるめまいです。目の前の景色が揺れて見えることもあります。

どちらのタイプも、体のバランスを保つ「平衡機能」が関係してめまいを起こします。

このタイプ以外にも、急に立ち上がった時に目の前が暗くなったり、一瞬意識が遠のいたりするものがあり、その原因は血

圧の変動に関係する全身の病気であったり、不安や心配事などのストレスによるものであったりします。

めまいは体のバランスを保つ仕組みが崩れたときに起こる症状です。その仕組みに関係しているのが耳と脳です。耳は音を感じ取るだけでなく、体の動きを感じる働きをしています。体が回転したり傾いたりすると、

耳の中にある三半規管や耳石器が感じ取り、その情報は神経を通って脳にある脳幹や小脳に送られます。三半規管や耳石器に異常があると正しい情報を送ることができず、脳幹や小脳に異常があると情報を正しく処理できません。このように情報を伝える耳と、それを処理する脳が正しく機能されないとときにめまいという症状となって現れてく

るのです。

脳に原因がある場合には、激しい頭痛や手足のしびれ、麻痺物が二重に見える、呂律が回らない、意識がなくなるなどの症状を伴うことがあります。

めまいの原因は、代表的なメニエール病をはじめ全体の7割ほどを耳の病気が占めているといわれています。なかでも「良性発作性頭位めまい症」が最も多く、5割近くを占めています。

良性発作性頭位めまい症は、内耳の袋にある石が半規管内に流入することで起こります。

急に頭を動かしたりすると、回転性めまい発作となり、じつとしてみると数分間で治まりますが、また頭を動かすとめまいがするというのが特徴です。めまいの発作期は安静にして、慢性的期（フラフラして頭が重いと

き）には、かえって頭の運動が大切です。

耳の病気によるめまいは症状が不快でつらいものですが、命取りになることはありませんので、落ち着いて対応してください。

ストレスや自律神経の乱れから起こることが多いので、睡眠不足や過労などに気をつけましょう。

また、めまいが起こったら自己判断せず、必ず専門医の診断を受けるようにしましょう。早期診断・早期治療が大切です。

