

# 健康一口メモ

## ～めまいについて～



2021年11月号

めまいの感じ方、引き起こす原因や対処法など人それぞれです。今回はめまいについてみていきます。

## 1、めまいとは

めまいとは、体のバランスを保つ機能に異常が生じることで、バランスがとりにくくなることです。めまいの感じ方は様々ですが、3種類に分けることができます。

- ・回転性めまい・・・自分がぐるぐる回っているように感じるめまいです。
- ・浮遊性めまい・・・なんとなく体がフワフワ浮いているような感じや雲の上を歩いているような感じのするめまいです。
- ・眼前暗黒感・・・立ちくらみでみられる目の前が暗くなるような感じのめまいです。

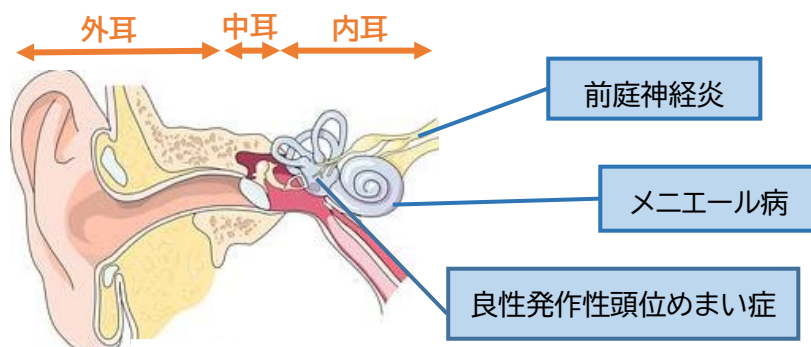


## 2、めまいを起こす原因

めまいを起こす原因は、主に3つあります。

### ①耳の病気が原因のめまい

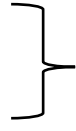
耳は、外耳からさらに奥に中耳、内耳につながっています。体の平衡感覚に関係する一番奥の内耳に障害が起こることでもめまいが起こります。



### 【主な病気】

・**良性発作性頭位めまい症**・・・内耳の異常で、寝返りや起き上がり時に回転性のめまいが起こり、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。生命の危機はなく、後遺症も残りません。

- ・前庭神経炎
- ・メニエール病
- ・突発性難聴



耳は、聴力に関係する神経も集中していることから、めまいと同時に難聴、耳鳴り、耳が詰まったように感じるなどの症状を伴うことがあります。

## ②脳の病気が原因のめまい

動脈硬化が進み、血管がつまることで、脳の血管を流れる血流が少なくなると、めまいが起こります。



### 【主な病気】

- ・脳梗塞・脳腫瘍・脳出血

めまい、頭痛、舌のもつれ、手足のしびれなどの前ぶれ症状が起こり、その後片方の手足や顔が動きにくくなったり、ろれつがまわらなかつたりうまく言葉を発することができないなどの症状が出ます。これらの症状が現れたらすぐに病院を受診し検査を受ける必要があります。

## ③それ以外が原因のめまい

睡眠不足やストレスなどにより、自律神経が乱れ、脳が一時的に血流不足になると、めまいを起こしやすくなります。

また、自律神経が未熟である若い方や低血圧の方は、自律神経の調整がうまくいかず、めまいを起こすといわれています。そのほか、貧血や脱水症などもめまいの原因となります。

## 3、めまいが起きた時の対処法

- ・めまいが起きたらあわてず安静にする

めまいの発作が起きた時には、慌てないことが大切です。転倒しないように座ったり横になれる場所へ移動し、楽な姿勢で休みます。



### ・落ち着いたらめまいのタイプなどをメモする

- めまいのタイプ(回転性・浮遊性・眼前暗黒感)
- めまいをおこした日時、継続時間や繰り返して起こるか
- 他の症状(耳鳴り、難聴、頭痛、しゃべりにくさ、手足のまひなど)がないかなどメモしておきましょう。受診の際に役に立ちます。

### ・病院を受診するか検討する

めまい以外の症状がある、めまいがなかなか良くならない、何度も繰り返すなど気になることがあれば受診しましょう。

特に、頭痛、しゃべりにくさ、手足のまひなどの症状がある場合は、脳の疾患で起こっている場合がありますので、一刻も早い受診が必要です。



## 4、めまいの治療と予防

対症療法として、めまいそのものを抑える薬があります。その他に耳や脳の疾患などのめまい以外の症状があればその治療も並行して行います。リハビリを行いバランス感覚を整えたり、稀ですが手術で治療する場合があります。

めまいの原因には病気の症状以外にもストレスが関係しているものがあるため、日頃からストレスをためないようにすることが大切です。疲れを感じた場合は、睡眠を十分とりましょう。また、適度な運動をしたり、趣味や気分転換の時間をもち、リラックスできる環境を整えましょう。



《参考》

めまい 健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/rounensei/memai.html>

脳血管障害・脳卒中 e-ヘルスネット 厚生労働省 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>

めまいとは 日本神経学会 [https://www.neurology-jp.org/public/disease/memai\\_detail.html#m\\_0](https://www.neurology-jp.org/public/disease/memai_detail.html#m_0)