

めまい と 対策

平成 21 年 3 月 14 日 藤本循環器科・内科 院内講演資料

回転性めまい

- 自分自身がグルグルまわったり、周囲がグルグルまわる感じをいいます。物が左右や上下に流れるように感じることもあります。耳の病気でも、脳の病気でも起きてきます。

代表的な病気

- [メニエール病](#)（耳鳴りや難聴を伴い、発作を繰り返す）
- [突発性難聴](#)（急に聞こえが極端に悪くなる）
- [前庭神経炎](#)（激しいめまいが起こり、その後もふらつきが続いている）
- [中耳炎によるめまい](#)（昔から中耳炎があり、耳だれが時々でる）
- [椎骨脳底動脈循環不全](#)（高血圧症や動脈硬化症がある）

小脳や脳幹の出血

動揺性（浮動性）めまい

- 頭やからだがグラグラ揺れている感じや、フラフラする感じを言います。また、実際に歩くとふらつく感じも含めます。回転性めまいを起こす病気でも、このような症状になることがあります。平衡器官がある程度広い範囲でおかされたときに多いようです。歩いてフラフラする時には、小脳の障害のこともあります。

代表的な病気

前記の回転性めまいを起こす病気の慢性期

- [薬物によるめまい](#)（暗闇でふらふらが強く、歩行中に物が揺れて見える）
- [聴神経腫瘍](#)（いつとはなしに片側の聞こえが悪く、歩くとふらふらする）
- [脳幹・小脳梗塞](#)

脊髄小脳変性症

立ちくらみ

- 立ち上がるとクラッとする、目の前が暗くなる、失神も。
- 血圧の変動に伴う。全身性の病気？

良性発作性頭位めまい症

- めまい患者さんの 20～40%程度がこの病気で、耳の異常が原因で起こるめまいの中で最も多い病気といわれています。朝、寢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。めまいは次第に悪化し、すぐに軽快し消失します。持続時間は数秒から数十秒くらいです。めまいを繰り返すと、徐々にめまいの症状は軽くなり、消失します

メニエール病

- 1) 内リンパ水腫（内耳のむくみ）によって耳鳴りや難聴を伴った回転性のめまい発作を繰り返し起こす病気です。
- 2) しかし、メニエール病の内リンパ水腫がどうしておこってくるかはまだ解っていません。

3) メニエール病の 20-40%は左右両側におこってきます。

4) しばしばストレスや過労が発作の引き金になります。

めまいに耳鳴りや難聴を伴う

脳梗塞・脳出血

- 小脳や脳幹に障害が発生すると、[回転性めまい](#)が起こりやすくなります。意識障害、ろれつが回らない、運動障害などを伴います。

椎骨脳底動脈循環不全症

回転性めまいが多く、浮動性めまい、目の前が暗くなるめまいがそれに続きます。視界がボヤーッとする、気が遠くなる、嘔吐、上肢のしびれ感を伴うことが多くあります。難聴や耳鳴りを伴うことはほとんどありません。

めまいの治療

- **抗めまい薬・循環改善薬**：脳や内耳の血流を増やすことによって、めまいを改善します。
- **抗不安薬**：めまいに対する不安な気持ちが、さらにめまいを悪化させるといった悪循環を解消します。
- **浸透圧利尿薬**：内耳を満たす液体（内リンパ）の過剰による内耳のむくみを軽減します。
- **ステロイド薬**：神経の炎症やめまいに伴う難聴を改善します。

めまい時の心得

(1) 安静を保ちましょう

静かな所で横になり、楽な姿勢をとってください。「激しい頭痛」「手足に力が入らない」「舌がもつれて話しづらい」などの症状がなければ、めまいが軽くなるまで安静を保ちましょう。ただし、これらの症状がみられる場合は、できるだけ早く救急病院を受診してください。

(2) まずは気持ちを落ち着かせましょう

不安な気持ちを抱くとめまいが悪化することがありますので、あわてず気持ちを落ち着かせて行動しましょう。

(3) 頓服薬を飲みましょう

めまい発作のときに飲むお薬（抗めまい薬、吐き気止め、めまいに対する不安をやわらげるお薬など）があらかじめ処方されていれば服用してください。

日常生活の注意

- 規則正しい食事をとりましょう
- お酒は控えめにしましょう
- コーヒーの飲み過ぎに注意しましょう
- タバコは控えめに。禁煙をお勧めします。
- 睡眠を十分にとりましょう
- 旅行に出かける前に主治医に相談しましょう
- ストレスをためないよう気分転換をしましょう