

めまいは動いて治そう～めまいの原因とその治療～

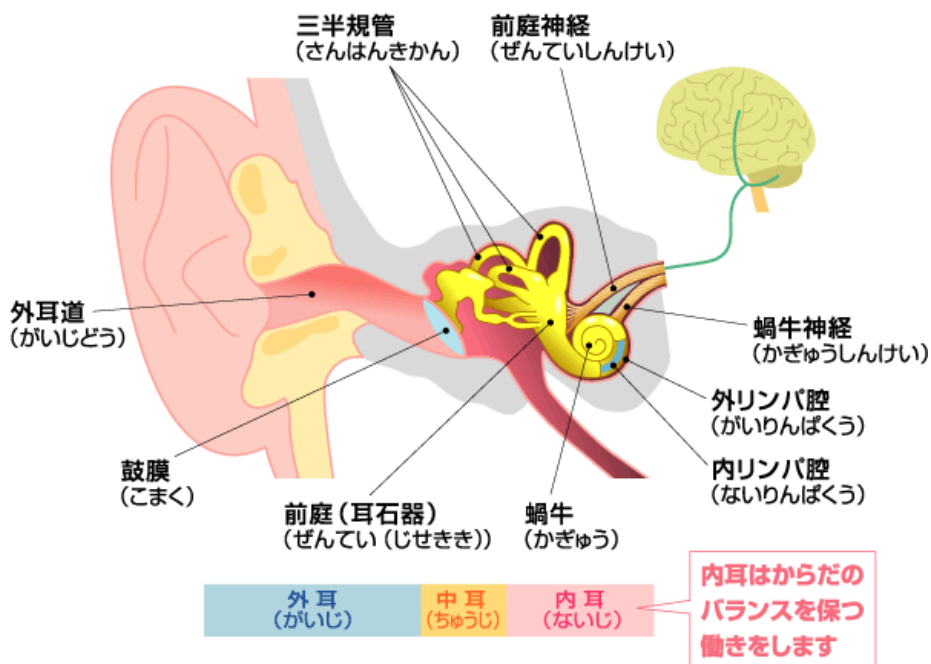
はじめに

皆さんはめまいを感じたことはありますか。ぐるぐる回る、ふわふわする、たちくらみ、落ちていく感じ、足下がふらつくなどめまいといってもいろいろな症状、感じ方があります。いずれにしてもこうした感覚はとても不快なものであることが多く、また繰り返したり突然襲ってくることも多いため一度でも経験すると二度と味わいたくない、トラウマ(恐怖心)のようになってしまうこともあります。ではこうしためまいはどのようにして起こるのでしょうか。それを知るためには私たちのからだがどのようにバランスをとっているか、その仕組みをのぞいてみましょう。

平衡維持のしくみとめまいの機序

体のバランスは、内耳(三半規管や前庭により感覚される平衡覚)、眼(視覚)、関節(深部知覚)などからの情報が脳に伝わりそこで統合され、その情報が頸部、脊柱筋(背中からだを支える筋肉群)、四肢などの筋肉に正しく伝達されることにより成り立っています。特に内耳は外耳や中耳のさらに奥に存在し、「音を聴く」蝸牛と「体の回転を感じる」三半規管、「頭の傾きや直線加速度を感じる」前庭(耳石器)に分かれており、後2者はバランスを保つ上でとても重要な役割を担っています。平衡覚・視覚・深部知覚・脳などのいずれかが障害されると誤った情報が脳へ伝達されたり他の感覚と食い違いが生じたりするため、バランスを保つことができなくなり、めまいが起こると考えられています。

●耳の構造

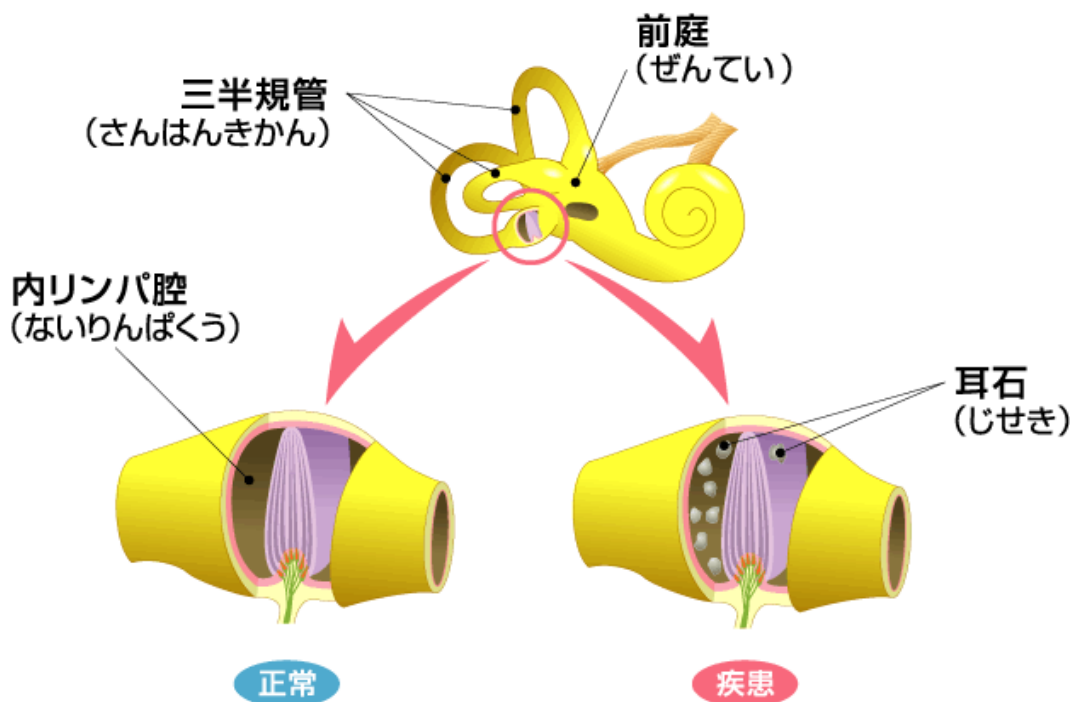


めまいの原因疾患

ではどういった病気がめまいの原因となるのでしょうか。大きく分けると内耳や前庭神経の異常から起こってくるもの、脳の病気によって起こってくるもの、全身の病気によって起こってくるもの、頸（くび）の異常から起こってくるもの、不安や心配事などが原因となって起こってくるものなどがあります。めまいで受診される患者さんのうち耳から来るのは70%前後との報告もあり、多くを占めています。脳からのめまいを多くの方が心配されますが、めまいだけの症状で脳の病気が見つかることは極めて稀です。ここでは内耳や前庭神経に関連した代表的な病気を列記してみます。めまいの病気を知ることはめまいに対する恐怖感を克服し、慌てずに対処できるきっかけになります。

- ① メニエール病：内耳にはリンパ液が満たされておりその中にバランスをとるセンサーの役割をする感覚細胞があります。このリンパ液の一部が増えてしまって(この状態を「内リンパ水腫」といいます)起こる病気のひとつとしてあげられます。この病気は蝸牛にも病変が及ぶため耳鳴り、難聴、耳閉感（耳のぼーんと詰まった感じ）を伴うことが多く、めまい発作の持続時間は通常数時間になります。発作を繰り返すことで徐々に難聴が進行する場合があります。治療としては内リンパ水腫を軽減させる浸透圧利尿薬、循環改善薬やストレスが大きく関与することもいわれていることから抗不安薬などを併用する薬物療法や生活指導が主体ですが、治りにくい場合には内耳へ直接薬物を投与したり、手術治療を行うこともあります。
- ② 良性発作性頭位めまい症：耳石の一部がはがれて半規管に入り込んでしまうことで起こる病気で、めまいで耳鼻科を受診される方のなかで最も多いという報告もあります。朝起きたときや寝返りを打ったときなど頭の位置が変わることで、10秒から1分前後の回転性めまいが起こることが一般的です。数日から一週間前後でよくなってくことも多いのですが、なかなか治りにくい場合には半規管内に存在する耳石のかけらを半規管から追い出す理学療法(浮遊耳石置換法)も試みられています。つまりこの病気はめまいがするからといってじっとしてばかりいてはかえっていけません。これについてめまいのリハビリとして述べて参ります。
- ③ 前庭神経炎：内耳より少し奥で、脳に近いところになりますが、内耳の情報を脳に伝える前庭神経に炎症が起こることもあります。これは何日も続く激しいめまいを来すことがその特徴になります。激しいめまいの後、ふらつきが1-2週間続くこともあります。この病気では難聴などきこえの異常を伴いません。
- ④ 外リンパ瘻：リンパ液が逆に漏れてしまうことで起こる病気です。頭部外傷や重いものを持ったり、力んだりしただけでも起こる可能性があり、くるくる回るといふよりふわふわした感じのめまいです。難聴を伴うこともあります。悪い方の耳を下にするとめまいが増強します。安静で良くならない場合は手術治療も行います。

良性発作性頭位めまい症



めまいナビより改変転載, <http://www.memai-navi.com/>

めまいがおこったら

一般的にぐるぐるまわる激しい回転感を伴う場合、内耳からのめまいをまず考えます。ですからこうした症状の時は耳鼻咽喉科に受診されることをお勧めします。内耳からのめまいの場合、耳鳴りや難聴、耳閉感(耳がぼーんとふさがった感じ)が伴うことも少なくありません。また激しいめまいとともに吐き気や嘔吐、動悸、冷や汗などいわゆる自律神経失調の症状を伴います。なかにはこれらの症状のため生命に関わる危険な病気のサインではないかと過度の不安を抱かれる方もみえますが、これらだけならば大きな心配は必要ありません。まずは静かでやや暗くした室内のベッドかソファなどの上に楽な姿勢で休んでください。そして慌てず気持ちを落ち着けてください。もしめまい止めや吐き気止めなどの頓服を処方されていたらそれを服用してみてください。20-30分でめまいが落ち着いてくるようであれば心配ありませんが、良くなる兆しが見られなかったり、激しい後頭部痛、口のまわりのしびれ、呂律(ろれつ)が回りにくい、ものが2重に見えるなどの症状を伴う場合は速やかに救急外来などを受診してください。

めまいの生活指導

どの病気にも当てはまりませんが、日常生活の適度な節制と軽い運動はめまいを予防する上で重要になります。①睡眠や休養を十分摂る②規則正しい食生活③ストレスを溜め込まない④深酒や喫煙を控えるといったことは一見当たり前に思えますが、現代のストレス社会

でなかなか守ることが難しい場合も多いかと思います。症状や経過によりですが、「限界まで無理をし続けたい」ことが大きなめまい発作を起こりにくくするための秘訣といえましょう。このほかめまい外来を訪れる患者さんの中には、めまい発作はないけれどふらふらするのが続くとおっしゃる方やいつめまいが起こるか不安で不安で動かないようにしているという方が思いの外多くみえます。こうした方々は動かないことでめまいをおこさないようにすれば自然によくなると思ひこんでみえるようです。実際にはこの逆でよく動くことで早く治る病気が多いのです。無理をする必要はありませんが、めまいにはめまいをもって対処する簡単な方法をお教えしたいと思います。