

学校保健ニュース 高校版 5月15日発行 NO.1483 「めまいの原因を知ろう」解説

# めまいの原因と予防法

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック 院長 笠井 創 先生

## めまいの原因

めまいは誰もが一度は経験したことがあるのではないのでしょうか？めまいには実に様々な原因があり、症状も大まかに分類することは可能ですが、人によって感じ方が違ったり、具合によって異なることがあります。主に、耳の病気、脳・神経の病気、ストレスなどの精神的な問題がめまいを起こす原因といわれています。他にも、薬の副作用や貧血、疲労などが原因となる場合があります。

多くの場合、めまいには耳が関わっています。耳の中にある「三半規管」や「耳石器」が働き、体の位置や動きがキャッチされ、脳へと情報が伝達されます。こうした平衡感覚を司る機能が乱れることによってめまいが起こるのですが、いろいろな器官が関わっているためにすぐに原因を知ることは難しいといえます。1、2回だけの発作で消失し、特定の病名をつけられない「めまい症」と呼ばれるものもあります。

突発性難聴は、名前の通り「急に聞こえが悪くなる、聞こえなくなる」といった症状が現れます。原因は、騒音などによる外傷や薬物、ウイルス感染などがありますが、発症してすぐに治療を始めれば聴力を回復させることができます。しかし、発症後1週間以上経過してしまうと、聴力が元通りに回復することは難しくなります。たいていは片側の耳が難聴になり、めまいの他に耳鳴りなどの症状も現われるため、聞こえが悪いと感じたり、耳鳴りを感じた場合は早めに専門の病院で受診するようにしましょう。また、過労が続いているときに起こりやすいため、疲れをためないようにすることも大切です。

中耳炎の炎症が内耳へ広がり、内耳炎となって起こることもあります。特に「真珠腫性中耳炎」は、真珠腫という耳垢などのかたまりが中耳にできて、耳小骨などを溶かしてしまう病気です。内耳の器官にも影響が出るため、痛みが強くなり、難聴や耳鳴り、めまいの症状が起きます。

メニエール病は、過労や寝不足、ストレス、アレルギーがきっかけの自律神経失調症から発病するとされていますが、決定的な原因はよくわかっていないのが現状です。突然目がぐるぐる回るようなめまいが起こり、吐き気を感じたり嘔吐することもあります。軽い難聴も併せて起こります。これらの症状は、1～2日で治まるのですが、めまいなどの発作を繰り返し、難聴が進行していきます。症状が進むと、めまいが起こってなくても難聴が進行することがあります。内耳を流れるリンパ液の量が増え、余分なリンパ液がたまってしまうことが原因です。自律神経の乱れが、リンパ液のバランスを崩してしまうのです。ストレスや疲労をためないようにし、専門の病院で受診することが必要です。30～50代で発病することが多いのですが、高校生にも起こりうる病気です。

最近多いといわれているのが、「良性発作性頭位めまい症」です。頭や首を動かしたときに急にめまいが起こります。起き上がろうとしたときや寝返りを打ったとき、靴紐を結ぼうとかがんだとき、高いところの荷物を取ろうとしたときなどに起こります。たいていが数十秒程度の短い時間で治まってしまうのですが、同じような姿勢や同じ位置に頭を動かすと繰り返し起こるのが特徴です。原因は、内耳の中にある「耳