

石器」の障害です。耳石と呼ばれる小さな石のようなものが、体を動かすと前後左右に動き、体の動きを感知します。この耳石が三半規管の中に剥がれ落ちてしまい、神経を刺激し、めまいを起こすと考えられています。耳鳴りなどはしませんが、激しい吐き気が起こることがあります。耳が原因のめまいの中でも6割を占める多さですが、中高年の女性に特に多い病気です。

この良性発作性頭位めまい症は、薬物治療や手術などの治療法も可能です。また、耳石が剥がれて動いてしまった場所を特定し、頭の位置をゆっくりと変えることで元に戻して治す理学療法も効果的です。頭位変換療法という、この理学療法では、約8割の人が治るといわれています。

高校生でめまいの症状を訴える場合、ストレスや自律神経失調症などの原因が多いでしょう。強いストレスが自律神経の働きを崩し、平衡感覚や聴覚を乱すことになるのです。そのため、耳鳴りや難聴も一緒に起こることがあります。まずは耳鼻科などで検査をし、ほかに異常がないことを調べてから、ストレスや自律神経についての治療をすることになります。具合の程度で治療法は違ってくるのですが、うつ病など重

い精神の病気でなければ、1～2週間薬を飲み続けて治すのが一般的です。

受診と予防

めまいの症状が落ち着いてからでは、原因の特定ができず、根本的な治療ができません。吐き気なども伴うことがあるため、移動することが難しいのですが、めまいが起こっているときに受診するように心がけましょう。意識障害や手足の痺れ、麻痺、激しい頭痛、舌のもつれなどがある場合は、脳に原因があると考えられます。急いで病院へ行き、受診するようにしましょう。脳や神経が原因で起こるめまいには、脳出血や脳梗塞、脳炎などが挙げられます。命に関わることもあるので、注意する必要があります。

良性発作性頭位めまい症、ストレス性のめまいなど、自律神経が関与して起こるめまいは、平衡機能を鍛えることで予防・軽減することができます。運動をし、体を動かすことで三半規管を鍛えることもできます。ここでは、簡単にできる平行機能の訓練方法をいくつか紹介します。

平行機能訓練の方法

難しいと感じる動作を中心に、短時間でも毎日続けてみましょう



頭を動かさず、50 cm離れた左右の目印の点を交互に見る



首を前後に約30度ずつ倒す



頭を左右に約30度ずつ回す



頭を左側、または右側に交互に倒す



座位から立位へ、立位から座位へ体位を変える



両手を下げたまま、足を閉じ、目を閉じて30秒直立する



両手を下げたまま、足を開き、目を閉じて30秒直立する



目を開いて、または閉じたまま15秒片足立ちをする