

# 「めまい」5つのギモン

【監修】 京都大学大学院医学研究科耳鼻咽喉科・頭頸部外科 講師

内藤 泰

なぜ、めまいは  
起こるの？

1ページ

Q1

Q2

どんな病気が  
関係しているの？

3ページ

どんな薬で  
治療するの？

7ページ

Q4

Q3

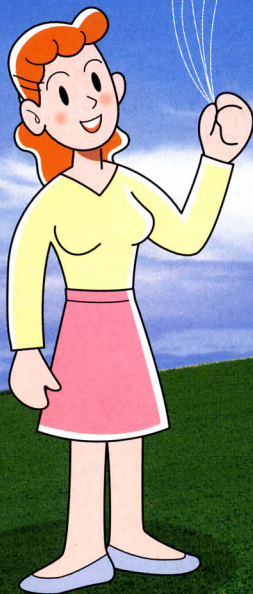
病院では  
どんな検査をするの？

5ページ

Q5

めまいが起らないよう  
心がけることは？

9ページ





# なぜ、めまいは起こるの？

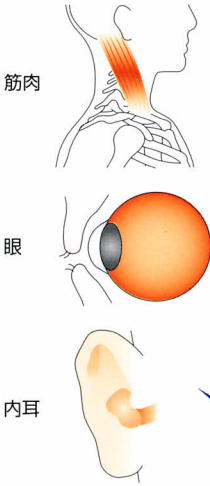


## めまいは、体のバランスをとる仕組みに異常が生じたとき、起こります。

私たちの体では、耳、眼、筋肉などからの情報が脳に送られ統合されます。そして、脳で統合された情報が首や腰、手足などの筋肉に正確に伝わることにより、体のバランスを正常に保っています。これらの情報に異常やくい違いが起こるとバランスがくずれ、めまいが起こります。

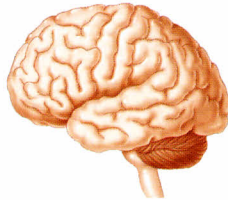
情報入力源の耳は外耳・中耳・内耳の3つの部分にわかれていて、めまいに関係のある内耳は一番奥にあります。内耳は、「音を聴く働き」をする蝸牛と「体のバランスをとる働き」をする半規管及び前庭から成り立っていて、ここでとらえられた情報が神経を通して脳に送られます。

## 情報の入力



## ●体のバランスを支える仕組み

3つの情報を統合



情報の伝達

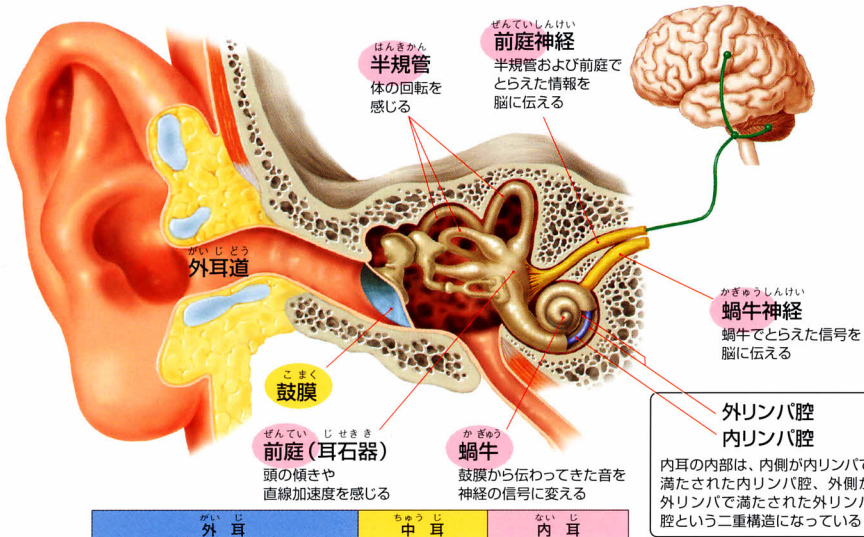
正常



異常



## ●<sup>ないじ</sup>耳(内耳)の構造と働き





## どんな病気が関係しているの？



### 耳(内耳)の病気、 脳の病気、全身の病気が めまいの原因となります。

内耳は「リンパ」と呼ばれる液で満たされていて、このリンパの増加や漏れが起こったり、内耳の器官の一部(耳石)がはがれて浮遊したり、内耳でとらえた情報を脳に伝える神経(前庭神経)に炎症が起こったりするとめまいを生じます。この場合、回転性のめまい発作に襲われることが多くなります。また、体のバランスをとる働きをする半規管や前庭は、音を聴く働きをする蝸牛とつながった構造をしているため、特に内耳性のめまいでは難聴や耳鳴りなどをともなう場合があります。

小脳や脳幹は体のバランスを保つ働きをしています。脳や全身の病気によって、小脳や脳幹に送られる血液量が不安定になったり不足したり、小脳や脳幹が圧迫されてめまいが起こります。

## ● 耳の病気によって起こるめまい

原因

代表的な病気

リンパの増加 (内リンパ水腫)



メニエール病

浮遊物 (耳石) の出現



良性発作性頭位めまい症

循環障害やウイルス感染



めまいをともなう突発性難聴

前庭神経の炎症



前庭神経炎

リンパの漏れ



外リンパ瘻



## ● 全身の病気によって起こるめまい

原因

代表的な病気

不整脈

房室ブロック  
心房細動

血圧の変動

起立性低血圧  
高血圧

その他

不安・心配ごと  
低血糖 貧血

## ● 脳の病気によって起こるめまい

原因

代表的な病気

脳血管の  
障害

脳出血  
脳梗塞  
椎骨脳底動脈  
循環不全症

腫瘍の発生

聴神経腫瘍  
小脳腫瘍

## ● めまいのタイプ



回転性めまい  
(目の前がクルクル回る)

非回転性めまい  
(立ちくらみ、ふらつき)



## ●めまいの程度をみる検査

めまいを起こしているときの眼は独特な動きをしていて、この動きは「眼振」と呼ばれています。物を見つめない状態、見つめた状態、頭の位置を変えた状態などで眼振を観察します。軽い眼振も観察できるように、特殊なメガネやビデオカメラを使ったり、電気的な記録で眼振を観察することもあります。また、外耳道に水あるいは風を入れて少し温めたり冷やしたりして半規管の反応をみる検査（温度刺激検査）も、めまいの診断のために大切です。



## ●その他

聴力検査は耳の病気によるめまいの診断に必要です。また、画像検査（CTやMRI）なども必要に応じておこなわれます。





## Q4 どんな薬で治療するの？



**めまいを抑える薬、  
吐き気・嘔吐を抑える薬、  
不安をやわらげる薬などがあります。**

めまいが起こったときには、めまい以外に吐き気や嘔吐などを伴う場合があります。また、不安な気持ちがめまいを一層強めることもありますので、次のような薬を処方し、めまいを早急に抑えます。内服が困難な場合には注射で投与することもあります。

- めまいを抑える薬
- 吐き気や嘔吐を抑える薬
- めまいに対する不安をやわらげる薬

また、めまいが落ち着いているときには、**めまいの原因を改善していく薬**や**めまいが再び起こらないよう予防する薬**を処方します。

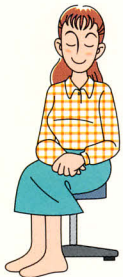
## ●めまいが起こったときの心がまえ

めまいにともなって激しい頭痛や手足の麻痺があったり、意識がおかしくなったりしたときはできるだけ早く救急病院などを訪ねてください。



主治医から頓服薬（めまいを抑える薬、吐き気止め、抗不安薬）があらかじめ処方されていれば服用してください。

## ●めまいには薬を服用する以外にも、それぞれのめまいの状態に合わせて様々な治療法があります。



- ・生活指導（Q5参照）
- ・心理療法（緊張や不安を解消）
- ・運動療法（頭位の変換や足腰の鍛練で体のバランスを鍛える）
- ・場合によっては手術







**Q**<sup>5</sup>

めまいが起こらないよう  
心がけることは？

**A**<sup>5</sup>



主治医の指示に従い、  
次のようなことに注意して  
日常生活を送りましょう。

**① 睡眠と休養を十分にとる**

睡眠不足が慢性化すると、  
めまいが起こりやすくなります。



**② ストレスと  
うまく付き合う**

ストレスの原因を減らすほか、  
適度な運動をして  
健康な体を保ったり、  
趣味をもち気分転換をしましょう。

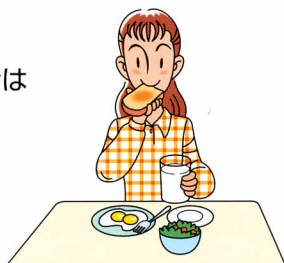
**③ タバコは本数を減らすか禁煙を**

喫煙の習慣は脳や内耳の血液循環を悪くし、  
めまいを起こしやすい状況をつくります。



#### 4 規則正しい食事をする

水分や塩分の制限を勧められた場合は  
主治医の指示に従ってください。



#### 5 飲酒は控えめに

度を過ぎる飲酒は生活リズムを崩し、  
めまいを起こす恐れがあります。

#### 6 旅行に出かける前に 主治医に相談を

乗り物に乗ったり、  
ハードな旅行日程が続くと  
めまいをきたすことがあります。





病・医院名

制作：株式会社メディカルレビュー社  
提供：⊕ 日研化学株式会社