

めまいのおはなし



監修

聖マリアンナ医科大学

耳鼻咽喉科学

教授

肥塚

泉

先生

めまい症状を引き起こす病気

めまいの多くは“耳の病気”が原因

グルグル?フワフワ?クラッ? あなたのめまいの症状は?

めまい症状の多くは、耳の病気を原因として現れます。その他に、脳の障害や血圧の上昇、ストレスや過労が原因でも生じます。下の図はめまいの診断フローチャートです。あなたのめまいはどの病気が原因になっていますか?

めまいを引き起こす耳の病気

以下の項目に1つでも当てはまる場合は“はい”を選択

めまいがある

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ろれつが回らない | <input type="checkbox"/> 発音がうまくできない |
| <input type="checkbox"/> 麻痺やしびれがある | <input type="checkbox"/> うまく歩けない |
| <input type="checkbox"/> 物が二重に見える | <input type="checkbox"/> 細かい作業ができない |

はい

いいえ

脳の障害によるめまい
(中枢性めまい)

脳を損傷している可能性があります。早めにお近くの神経内科か脳神経外科を受診しましょう!

耳の症状がある

- | |
|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 聞こえにくい |
| <input type="checkbox"/> 耳鳴りがする |
| <input type="checkbox"/> 耳が詰まった感じ |

はい

いいえ

1回だけ症状がでた

症状が繰り返す

めまいを伴う
突発性難聴 **A**

→p4

メニエール病 **B**

→p5

目の動きをみる検査
(頭位・頭位変換眼振検査)

目の動きに
回旋を伴う

良性発作性
頭位めまい症 **C**

→p6

目の動きが
一定方向

前庭神経炎 **D**

→p7

めまいを感じたら、早めにお近くの耳鼻科を受診しましょう!
上記に当てはまらない場合は、薬物によるめまいや、ストレスなどが原因となる心因性めまいも考えられます。

めまい症状と耳の関係

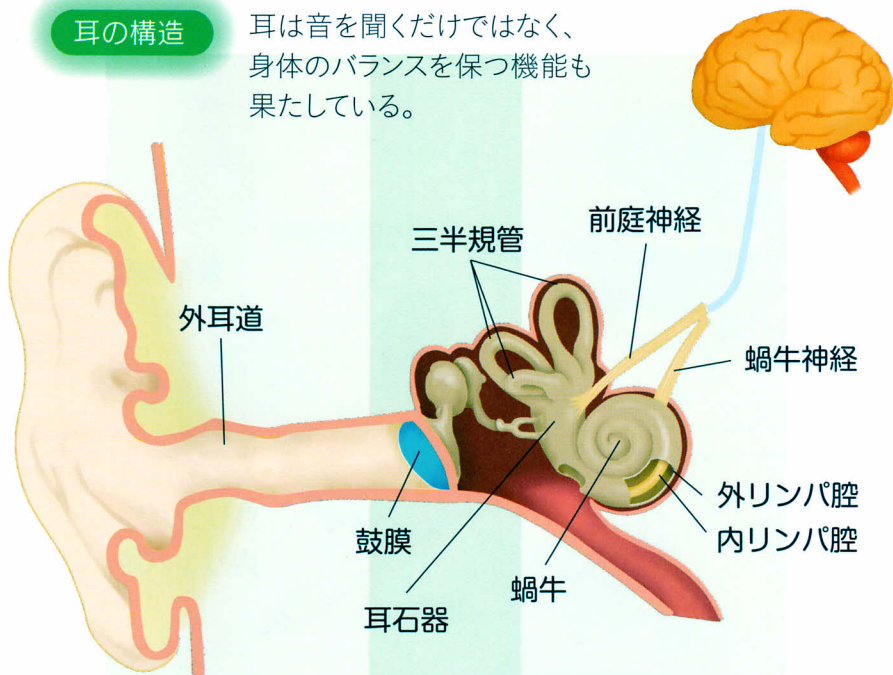
体の平衡感覚を維持する重要な器官は“耳”。
耳に何らかのトラブルが起こると、めまいが起こります。

耳の一番奥にある「内耳」には、平衡感覚(体のバランス)をつかさどる「三半規管」と「耳石器」、聴覚をつかさどる「蝸牛(かぎゅう)」があります。

眼や、手足などにある深部知覚器とともに、内耳の「三半規管」・「耳石器」が、平衡感覚の情報を脳に伝え、体のバランスを保つのですが、内耳に何らかのトラブルが生じると、平衡感覚が正常に働かなくなり、めまい症状が起こります。

耳の構造

耳は音を聞くだけではなく、
身体のバランスを保つ機能も
果たしている。



耳は、外耳、中耳、内耳の3つに構造が分かれています。

がいじ
外耳

ちゅうじ
中耳

ないじ
内耳

めまい症状を引き起こす耳の病気

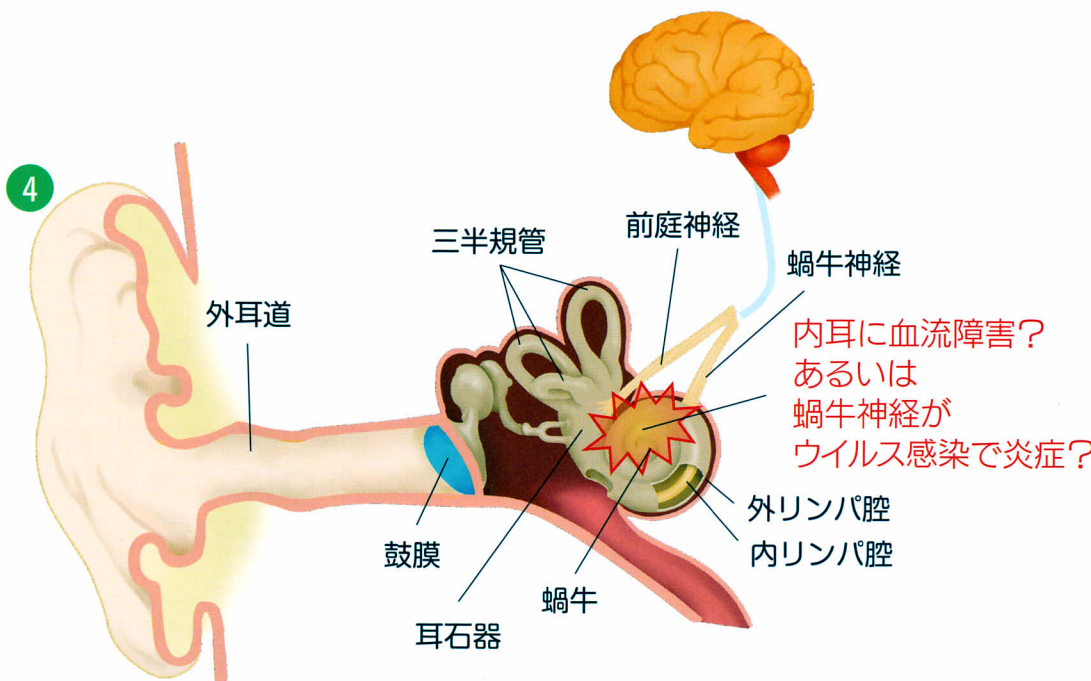
突然、片側の耳が聞こえにくくなり、
激しいめまいを伴うこともある

A

めまいを伴う突発性難聴

めまい症状が1回だけ起こり、めまいは治まったのに耳鳴が続く場合は、突発性難聴であると考えられます。難聴の重症度には、耳がちょっと詰まった感じがする程度から、まったく聞こえない、というものまで幅があります。

内耳循環障害説、帯状疱疹ウイルス説などが有力ですが、未だ発症原因は不明です。できるだけ早く治療に取り組み、聴力の回復に努めましょう。



めまいを感じたら、早めにお近くの耳鼻咽喉科を受診しましょう!

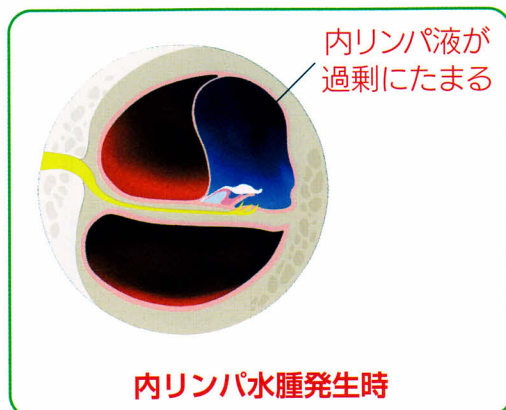
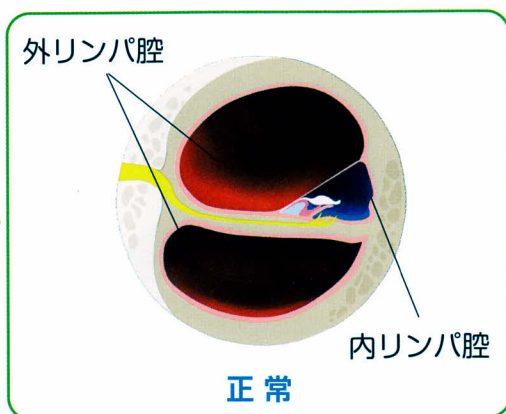
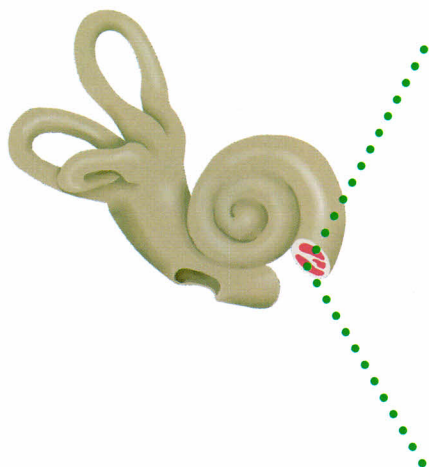
激しいめまい、難聴、耳鳴りが10分～半日続き、
繰り返し起こる

メニエール病

B

10分～半日ほど続くめまいが繰り返し起こります。吐き気や嘔吐、耳が詰まった感じ、耳鳴りや難聴（特に低音が聞こえにくい）などの聴覚トラブルを伴います。30～40歳代の女性に多く発症します。

内耳全体がむくむ（内リンパ水腫）ことで発症すると考えられています。何度もめまいを繰り返すと、難聴が悪化し、耳が聞こえにくくなることがあります。



5

早期受診、早期治療が何よりも大切です！

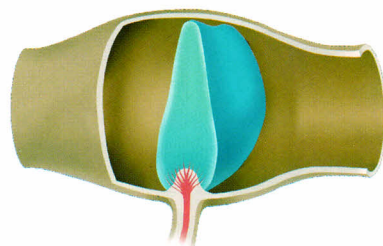
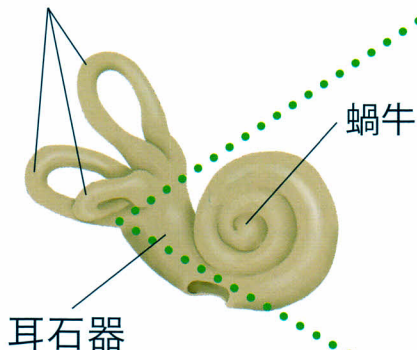
頭を動かした時に起こるめまい

C

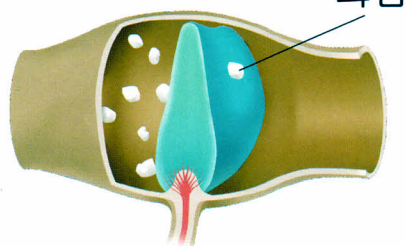
良性発作性頭位めまい症

寝返りをうったとき、顔を洗うために下を向いたとき、ベッドから起き上がったときなどに、めまいが起こります。グルグル目が回る感覚を強く感じるため、恐怖感や不安感、吐き気を伴うこともあります。聴覚トラブルはありません。耳を原因とするめまいの中で最も発症数が多く、比較的治りやすい病気であると言われています。内耳にある耳石器の耳石がはがれ、三半規管の中に入り込んでしまうことで発症すると考えられています。

6 三半規管



正常



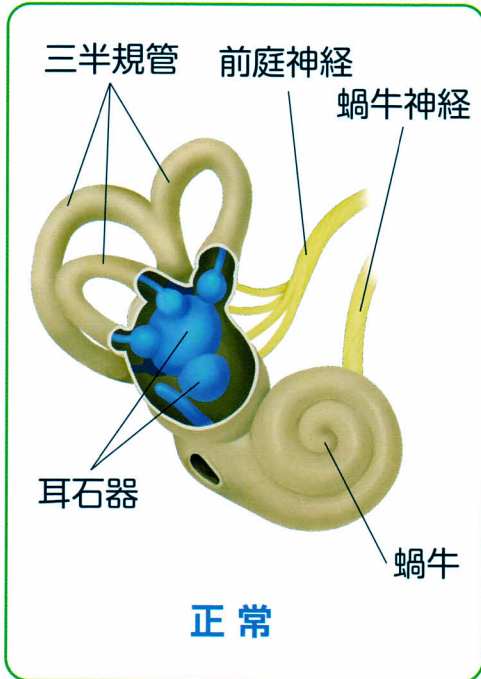
疾患

めまいを感じたら、早めにお近くの耳鼻咽喉科を受診しましょう！

1～3日も続く激しいめまい

前庭神経炎

グルグル目が回る激しいめまいが1回だけ起こります。起きているときも、寝ているときも、症状の強さは変わりません。吐き気や嘔吐を伴うふらつき感が数カ月間続くこともあります。聴覚トラブルはなく完治できる病気です。30～50歳代を中心に多く発症します。ウイルス感染などにより前庭神経に炎症が生じ、平衡感覚の正しい情報が脳に伝わらないことで発症すると考えられています。



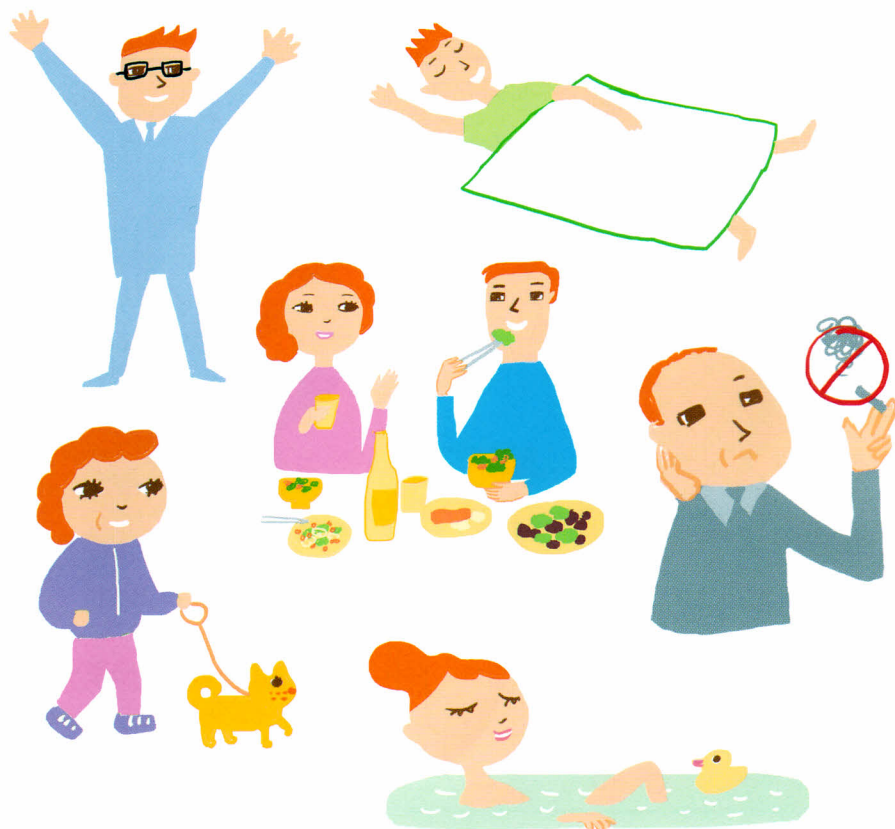
早期受診、早期治療が何よりも大切です！

日常生活で心がけること

めまいを悪化・再発させないように、日常生活を見直しましょう。

日常生活で 心がける こと

- ストレスをためない
- 睡眠を十分にとる
- 栄養バランスのとれた食事をとる
- 適度な運動を習慣づける
- めるま湯での半身浴
- お酒はほどほどに（めまいが起きているときは禁酒が原則）
- タバコは控えめに（できれば禁煙をしましょう）



めまい症状の治療

薬物療法と運動療法でめまいとうまくつき合っていきましょう。

① 薬物療法:

めまいを改善する薬、
吐き気や不安感を改善する薬



② 運動療法:

平衡感覚機能を向上させる
運動療法

内耳に障害があって起こるめまいの
多くに平衡機能訓練が有効です。



Q & A

Q1. めまいが起きたときは、まずどのような対処をしたらよいですか？

A1. いちばん大切なことは、あわてないことです。まずは、深呼吸して気持ちを落ち着かせましょう。次に、転ばないように足元に気を付けて、ゆっくりと座れる場所に移動しましょう。楽な姿勢でしばらく休みましょう。しばらくしてもめまい症状が治まらないときは、症状が落ち着いてから、かかりつけの(もしくは近所にある)耳鼻咽喉科の病院を受診しましょう。



詳しくは主治医にご相談ください

Q2. めまいを感じたら、何科を受診したらよいのでしょうか？

A2.

①めまいの他に、頭痛、顔面や手足のしびれ、ろれつが回らない、視野がかすむ、物が二重に見えるなどの症状を感じた場合には、神経内科か脳神経外科を受診してください。



②めまいに伴い、音が聞こえづらい、耳が詰まった感じがする、耳鳴りがするといった聴覚に関する症状があるときは、耳鼻咽喉科やめまい専門外来を受診してください。



③立ち上がる際にクラッとするめまいが起こる、目の前が暗くなったりする際は、血圧の変動が原因とも考えられるので、内科や循環器内科を受診しましょう。



いつ、どれくらいの時間、どのようなめまいが生じたか、病院へ行く前にメモなどに書き起こして整理しておく、症状を的確に医師に伝えることができ、正確な診断に役立ちます。

10

Q3. 旅行へ出かけたいのですが、めまいが起こるのが不安です…。

A3. 乗り物で長時間移動したり、気圧が急激に変化したりすると、めまいをひき起こすことがあります。事前に耳鼻咽喉科を受診し、医師に旅行時のアドバイスや、薬の処方をしてもらいましょう。余裕のあるスケジュールを計画することも大切です。



メッセージ



めまいは、健康な人でもちょっとしたきっかけで起こるものです。イスから勢いよく立ち上がった瞬間、直射日光に当たったとき、ふらっと立ちくらみを経験したことがある方は少なくないと思います。このように原因がはっきりわかる一時的な症状であれば特に心配はありません。しかし、これといった原因がないのに激しいめまいが起こったり、めまいが繰り返したりするときは注意が必要です。

近年、原因が明らかではないめまいで悩む人が増加しています。「放っておけばそのうち治る」、「うまくつき合っていけば良い」と、これまでお考えであった方は、是非この冊子をお読みください。みなさまの治療の一助になれば幸いです。

聖マリアンナ医科大学 耳鼻咽喉科学 教授 肥塚 泉



病・医院名