

今回のテーマ

めまい

めまいの予防と対策

1 ストレスをためず十分な睡眠をとる

ストレスや睡眠不足は自律神経の失調につながり、めまいを起こしやすくします。だれでも多少のストレスはあるものですが、減らす心がけはもちたいもの。めまいの薬を処方してもらっただけでも、安心できて予防効果があります。



2 スポーツや軽い体操で筋力をアップする

運動選手はめまいを起こしにくいそう。そこまで鍛えなくても、適度な筋力があれば、ふらつきも足腰でふんばることができ、体が慣れてめまいを感じなくなるのです。平衡感覚をよくする体操を耳鼻科で指導してもらおうのもおすすめです。



3 タバコはNGだけどお酒にはプラス面も

喫煙は、毛細血管を収縮させ、めまいを悪化させるので控えましょう。一方、アルコールは、適度な量であれば緊張をゆるめるという点で、神経質な人にはめまいの軽減に効果を発揮します。もちろん、お酒の飲み過ぎは禁物です。



特定の疾患が背後にあることは少ない まずは生活習慣を見直し、適度な運動を

急にクラクラしたり、吐き気をともなうこともあるめまい。なか悪い病気ではないかと心配になってしまいます。めまいには、動いていないのに体が動いているように感じるタイプと体が動いているのを認知ができないタイプがあります。内耳(三半規管)か前庭神経、または脳の障害によって起こりますが、多くの場合はどこが悪いという部位がはっきりわかりません。発作が1、2回で消失し、特定の病名をつけられないものは、いわゆる「めまい症」と呼ばれます。

と笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室院長の笠井創先生。

ストレスや疲労により自律神経のバランスを崩すと起こりやすい

- 1 頭位性めまい・寝返りやおじぎなどの際にくり返し起こり、激しく回るように感じ、吐き気がする。
- 2 前庭神経炎・突然激しい回転性のめまいが起こり、約1週間〜1カ月間続く。
- 3 中耳炎の合併症・内耳に炎症が及ぶと起こり、耳痛や耳鳴りがしたり、聞こえが悪くなったりする。
- 4 緊張性頭痛ともなうめまい・長時間のデスクワークなどのあと、頭痛とともにめまいや吐き気が生じる。
- 5 起立性低血圧・いわゆる立ちくらみ。
- 6 中枢神経に由来するめまい・脳血管や脳出血、脳炎が原因で、起立や歩行が困難になる。
- 7 メニエール病・難聴とめまいをくり返す。

めまいの相談は耳鼻咽喉科へ。多くのめまいは、しばらく安静にしていれば治りますが、症状がおさまってから受診すると、検査しても原因のわからないこととうちの意味で症状が出ているという診断するのが理想的です。手足がしびれたり舌がもつれたりするときは、めまい自体は

めまいの相談は耳鼻咽喉科へ。多くのめまいは、しばらく安静にしていれば治りますが、症状がおさまってから受診すると、検査しても原因のわからないこととうちの意味で症状が出ているという診断するのが理想的です。手足がしびれたり舌がもつれたりするときは、めまい自体は

めまいの相談は耳鼻咽喉科へ。多くのめまいは、しばらく安静にしていれば治りますが、症状がおさまってから受診すると、検査しても原因のわからないこととうちの意味で症状が出ているという診断するのが理想的です。手足がしびれたり舌がもつれたりするときは、めまい自体は

軽くても、脳血管など重大な病気が隠れているおそれがあるのですので、受診してください。

「治療は、基本的にはめまいを抑える薬を処方し、外来通院で様子を見ます。早ければ1週間くらいで治療が完了し、期間は長くても2〜3カ月が目安。症状がひどいと本人は不安にかられますが、よく説明して、なんでもないということが納得できれば安心することが多いのです。吐き気や嘔吐のため食事が摂れないときは、入院して点滴治療をおこない、診察や簡易な検査で診断がつかないときは専門的な検査も必要です」

監修 笠井 創先生



笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室院長。めまいの診療のほかアレルギー性鼻炎、花粉症の治療などにも定評があり。①目黒区自由が丘1-29-14 J-フロントビル3F ☎03-5729-4187 ②9:00~12:30 / 15:00~18:30 (土~17:00) ※木、日、祝 ③東急東横線、大井町線自由が丘駅下車徒歩1分 <http://www.linkclub.or.jp/entkasai/>

めまいQ&A

Q メニエール病とはどのような病気ですか？

A 内耳にリンパ液が余分にたまり、聴力や平衡器官に異常をきたす病気です。突然、回転性のめまい発作が起こり、しばしば吐き気や嘔吐をともないます。次第に難聴が進行し、薬物療法で治らないときは手術が必要になることも。めまいで耳鼻咽喉科を受診する人の2〜3%にみられ、よくある病気ではありません。ただ、めまいで内科を受診すると誤ってメニエール病と診断されることがあります。耳鼻咽喉科できちんと検査を受けましょう。

いわゆるめまい症の場合、かなり症状が強くても命にかかわるようなことはありません。とはいえ嘔吐をともなうほどのめまいを経験すると、強い不安感からますます悪循環になるおそれも。

大切なのは、発症のきっかけになるようなストレスをできるだけ取り除くこと。食事は塩分を少なく、バランスよく摂ること。そして、規則正しい生活を心がけましょう。適度な運動も予防効果があります。こうした生活改善によって多くのめまいは軽減するものだというのを認識してください。