

頭痛を伴う場合はすぐに脳神経外科へ。  
脳腫瘍や脳出血などの恐れあり

めまいは、大きく二つに分けられます。一つは、立ち上がったときなどにクラツとする場合。「起立性低血圧」の可能性が高く、急に体を動かしたことで脳の血圧が下がるのが原因です。ホルモン量が減り、自律神経のバランスが乱れるメノポ期にも、この種のめまいに悩まされることがあります。

二つ目は、ぐるぐると目が回るような回転性のめまい。何らかの原因によって崩れた内耳の左右のバランスを、眼球を回転させることで補正しようとするために起こります。最も多いのは、内耳の前庭と呼ばれる場所にある耳石が剥がれ、三半規管に入り込んでしまった「良性発作性頭位めまい症」。「起床時や物を取るときなど、一定の方向に頭を傾けた瞬間にぐるっと回る

# めまい・耳鳴り

## 頭痛、難聴の有無がポイント

### 耳鳴りは加齢によって増える傾向に



急に立ち上がったときなどに、目の前が暗くなって座り込んでしまう  
→「起立性低血圧」かもしれません。内科を受診。

ある一定の方向に頭を傾けたときにぐるぐると激しく目が回り、吐き気を伴うこともあるが、数分で治まる  
→「良性発作性頭位めまい症」の可能性がります。頻繁に起こる場合は耳鼻咽喉科へ。

回転性のめまいが、少なくとも半日から1日続く。耳鳴りや聞こえにくさを感じることもある  
→「メニエール病」の恐れがあります。できれば発作が起こったときに耳鼻咽喉科へ（「耳が聞こえにくい」54ページを参照）。

めまい、耳鳴りとともに、頭痛、意識障害、手足のしびれ、麻痺、舌のもつれがある  
→「脳腫瘍」や「脳出血」など、脳に関わる重篤な病気の可能性があります。すぐに脳神経外科を受診してください。

#### Self Care

「良性発作性頭位めまい症」を予防、緩和するためのセルフケア

ストレスを減らす

規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとる

適度に体を動かして、めまいに慣れる



一般的に、めまいは精神的ストレスと肉体的疲労が重なると増悪することが多いため、なるべく安静に、規則正しい生活を心がけて。

「めまいが起こったら、布団などの上で転がって、頭をいろいろな方向に傾けてみて。耳石が自然に流れ出し、症状が解消することもあります。つらいかもしれませんが、逆に大事にしているといつまでも繰り返す可能性も」（笠井さん）

のが典型的な症状」と笠井耳鼻咽喉科クリニック（東京都目黒区）院長・笠井創さん。数十秒で治まりますが、余韻が何日も続くこともあります。

ただし、回転性のめまいが半日から一日続き、かつ耳鳴りや難聴を伴う場合は、「メニエール病」の疑いも。耳鼻咽喉科で検査を（「耳が聞こえにくい」54ページを参照）。

一方、日常的な耳鳴りは加齢に伴って増える傾向にありますが、突然始まった耳鳴り（「突発性難聴」の可能性あり。「耳が聞こえにくい」54ページを参照）でなければ、大きな心配は不要。

「なお、脳腫瘍や脳出血など重篤な病気が影に潜んでいる場合は、頭痛や手足のしびれなど、めまいや耳鳴り以外の症状も表れます」（笠井さん）。