

平成22年春号

発行：三重耳鼻咽喉科 莊司邦夫・坂井田麻祐子

津市観音寺町 445-15

Tel:059-228-0100 Fax:059-228-0133

ホームページ：<http://www.miejibika.com/>携帯サイト：<http://www.miejibika.com/i/>

春は、天候が不順だったり、寒暖差が激しい時期で、体調を崩しやすくなります。また、年度始めであり、職場や学校が新しい環境になって、生活パターンが変わる方も多い時期です。こうした春に耳鼻科で増えてくる病気があります。

そのうちの 하나가「めまい」です。めまいは、様々な原因によって起こり、原因を特定するのが難しい病気の一つです。原因は、大きく分けて、中枢性(ちゅうすうせい:脳の異常で起こるもの)、末梢性(耳の、主に三半規管が原因で起こるもの)、その他(血圧調節によるものや心因性、など)に分けられます。耳鼻科のめまいはそのうちの「末梢性」めまいです。この末梢性めまいが最も多く、全てのめまいの約8割を占めると言われています。

末梢性めまいの中にも、多数の種類がありますが、その中でも比較的ポピュラーなものについて、ご紹介します。

「良性発作性頭位性めまい症」・・・めまいの中では最も多く、また名前の如く、比較的治りやすい病気です。これは、あまり季節とは関係ありませんが、頭を打撲した後、寝たきり状態から急に動くようになった後などに起こりやすいと言われます。また、左

右どちらか片側ばかり下にして眠る人や、同じ側の頬杖をつけてテレビを見る癖のある人など、頭の向きに関係があります。

病気の原因は、三半規管の付け根の部分(内耳の一部で「卵形囊(らんけいのう)」というところ)に存在する「耳石(じせき)」のかけらが、何かの拍子に飛び出し、三半規管の中に入り込んで、頭を動かすたびにめまいを起こします。

症状は、寝返りを打つときや寝起きの時、上の方のものを取ろうとしたときや、靴ひもを結ぼうと下を向いたときなど、首を大きく上下左右に動かしたときに、数分以内のぐるぐる回る回転性めまいを自覚します。めまいは一過性で、じっとしていればおさまり、その後は普通に活動出来ます。同じ体位で繰り返し起こり、回数を重ねるたびにめまいの強さは和らいでいきます。

三半規管に迷い込んだ耳石のかけらを、もとの卵形囊に戻してやれば症状は取れるので、頭を動かすことが主な治療になります。ベッドの上で寝返りをするような運動を行ったり(めまい体操)、医師が頭を決まった動かし方で回転させて治す方法もあります。症状が強い方には内服薬を処方します。当院では、主に、普段通りの生活をしてもらうことと、めまい体操をお勧めしています。めまいが起こったから、と家に閉じこもりがちにならず、出来るだけ外に出て、運動して頂いた方が回復も早いでしょう。

「メニエール病」・・・というのは、聞かれたことがある方も多いと思います。中には、ご自分で「メニエールが出た」といって来院される方もいらっしゃいますが、実はそれほど多い病気ではありません。最近の報告では10万人に30~48人とわれ、日本に4~5万人程度の患者様がいます。50歳前後に多いですが、

最近では子供にも高齢者にも見られる傾向があります。

症状は、一般的に片方の耳鳴り、耳のつまり感（耳閉感）、難聴などの耳の症状に回転性めまい（30分から2時間ほど）を伴うものです。前兆として耳の症状が出て、少ししてめまいが出るケースが多いようです。めまいはかなり激しく、嘔吐を伴い、歩行はほとんど出来ません。しばらくすると治まりますが、何度か繰り返して症状が出ます。頻度は人それぞれで、1ヶ月に何度も発作が出る方もいれば、10年に一度、忘れた頃にやってくる、という方もいます。

原因は、内耳の中にある「内リンパ嚢」と言われる場所が、水ぶくれのような状態となるために起こると言われます。治療としては、この水ぶくれをとる薬（利尿薬：イソソルビド）を中心として用い、その他抗めまい薬、ビタミン剤、循環改善剤、漢方薬などを併用します。聴力は、めまいとともに悪化し、治療により改善することが多いですが、発作を繰り返すたびに悪化する方もあり、難治性の場合、治療法も中耳に薬を入れたり、内耳を破壊するような手術を行ったりする例も、まれですがあります。

しかし、最近の研究では、内服治療と生活指導などで7割ほどの方がうまくいくようです。生活上では、水分をなるべく摂取する（1日体重1kg当たり35mlの水、50kgの人なら約1.7Lの水です）、有酸素運動でストレスを解消する（あくまで、病気を治したいという意欲が必要らしい）ことが、めまいの予防に役立つと言われています。どれほどの効果があるかは、まだはっきりしないところがありますが、試してみる価値はありそうです。

「突発性難聴」・・・ある有名な歌手がこの病気になり、病名も有

名になりました。ある日突然、片方の耳が聞こえにくくなる病気で、原因は不明です。ストレスが関係すると言われていています。この中で、めまいを伴うものがあり、病名も「めまいを伴う突発性難聴」といいます。めまいの症状は比較的穏やかで、ふわふわ感が主です。めまいを伴うと、難聴は治りにくいと言われていています。

「外リンパ漏」・・・鼻をかむ、飛行機に乗る、ダイビングをする、いきむなど、急に耳に圧が加わることで、内耳と中耳の間に亀裂が生じ、内耳の「外リンパ液」と言われる液体が漏れる病気です。難聴と、回転性めまいを起こします。耳かき中に、鼓膜を通り越し、内耳を突き破る外傷で起こることもあります。手術で穴をふさぐ治療が必要です。

耳鼻科のめまいは、他にも色々ありますが、普通は命に関わることは無く、症状を取ることが主な治療目的です。高齢者では、脳梗塞や脳出血、また、若い方でも脳腫瘍などが原因でめまいを起こしてくる場合があります。当院では、これらの疑いがある方には、頭部のMRI検査をお勧めしています。

めまいは、ストレスや生活習慣の影響を大きく受けると言われます。自分なりにストレス解消法を見つけ、なるべく規則正しく生活をしましょう。アルコール、たばこ、カフェインの取りすぎにも注意して下さい。イライラや睡眠不足があると、めまいが起りやすくなります。自分一人で抱え込まないで、是非相談して下さい。時には、睡眠薬や安定剤などのお薬の力を少し借りてみるのも良いと思いますよ。