みえじびか　みみより　新聞

NO.53　R7.7　発行：三重耳鼻咽喉科　津市観音寺町 445-15
TEL:059-228-0100　Fax:059-228–0133　HP：http://www.miejibika.com/

＜めまいのお話＞

皆様はめまいを感じたことがあるでしょうか？

めまいには色んな種類があります。グルグルと天井が回るような「回転性めまい」、フワフワと雲の上を歩くような「浮動性めまい」、急に目の前が暗くなる・気が遠くなるなどの「失神」「立ちくらみ」など・・。原因によって症状も様々ですが、耳鼻科では「内耳」という体のバランス機能を司る器官が不調になった時に起こるめまいの診療をします。

内耳のめまいは、急性発作時は「回転性めまい」が多いです。代表的なめまいを３つご紹介します。

☆良性発作性頭位めまい症☆

寝起きの時や洗濯物を干そうと上を向いたとき、靴紐を結ぼうとしたときなど、頭を上下方向に大きく動かしたときや、寝返りのように寝た状態で左右に頭を動かしたときに起こるめまいが特徴です。発作はだいたい１分以内に治まり、治まった後は普通に歩いたり動いたり出来ます。同じ体位を取ると同じ発作が繰り返し起こります。内耳の中にある「三半規管」に「耳石」と呼ばれる石のかけらが入ると起こる病気です。石が三半規管から出ていけば治りますので、基本的には薬は不要、体操で治します。体操を毎日やって大体２週間以内には治る人が多いです。

☆メニエール病☆

名前はとても有名ですが、割と珍しい病気です。めまい発作は大変強く、2～3 時間グルグル回り、嘔吐を伴い動けないほどの発作が起こります。同時に片耳の耳鳴りや難聴、耳閉感を感じます。この「回転性めまい」「耳鳴り」「難聴」３つの症状がほぼ同時期に起こり、かつ、それを人生の中で何度か繰り返す病気が「メニエール病」です。なので１回だけ起こった、めまいだけ起こったという場合はメニエール病とは断定できません。内リンパ水腫という、内耳のむくみが原因と言われており、むくみを取る利尿剤系の薬・めまいを抑える薬などを使って治療します。ひどい発作の時は、点滴治療をすることもあります。

☆前庭神経炎☆

風邪などのウイルス感染をきっかけに、前庭神経というバランス機能を司る神経が炎症を起こして発症します。とても強い回転性めまいが１日～数日続き、その後しばらくふらつきが残ります。完全に治るのに、人によっては数ヶ月かかる厄介なめまいです。発症当初はめまい症状が強いため、歩行や飲食が難しく、入院される方も多いです。必ず回復しますが、完全に治るのに時間がかかります。対症療法と前庭リハビリテーションを行います。再発することはまれです。

☆それ以外の回転性めまい☆

実は上記３つの疾患以外で回転性めまい発作を起こす人が、最も多いです。特別な名前が付いていないので「末梢性めまい（耳から来るめまいの総称）」と呼びます。めまいの発作時間はまちまち

で、数分の人もいれば数時間の人もいます。その後数日～2 週間程度ふらつきが続いて治ります。単発の発作で終わる人もいますし、体調が悪かったり睡眠不足が続いたりすると発症する人、天気が悪いと発症する人などがいます。抗めまい薬を使って治療をします。

●注意❗●

めまいと共に「ろれつが回らない」「手足が動きづらい・しびれる」「顔が動かしにくい」「強い頭痛がする」などの症状がある場合は、脳梗塞や脳出血の初期症状であることもありますので、救急要請をしたり脳の MRI が撮れる病院へ受診しましょう。

めまい症状のある方には、聴力検査や重心動揺検査（体のふらつき具合を見る検査）、眼振検査（目の揺れを見る検査）を行います。実際に感じためまいの特徴（めまいが起こりやすい体位、持続時間、めまいが悪化するような行動など）を詳しく伺った上で、検査結果を踏まえ診断をします。それぞれの症状・疾患にあった薬の内服や前庭リハビリテーションでほとんどの方が治癒します。

＜慢性のめまい＞

めまいの治療を続けても症状が改善せず、発症から 3 ヶ月以上持続する「慢性めまい」に移行する方が一部いらっしゃいます。その中でも最近定義された病態に「持続性知覚性姿勢誘発めまい（PPPD）」があります。浮動感，不安定さ，非回転性めまい（ふわふわした感じ）がメインの症状で、立っているとき、歩行時、体を動かしたときや動かされたとき、動くものを見たりするとふらつきが悪化します。一旦悪化するとしばらくその症状が続きます。多くは、上記に挙げた疾患が先行して起こり、その後慢性的にふらつきが続きます。

診断のためには様々な問診や検査が必要なため、当院では実施出来ません。PPPD が疑わしい症状の方には内服治療と前庭リハビリテーションを行い、それでも改善が無ければ三重大学病院へご紹介しています。

慢性のめまいの中には、加齢に伴う平衡機能の低下が原因のめまいもあります。こちらも 3 ヶ月以上持続しますが、「めまい」というよりは、どちらかというと「ふらつき」がメインで、姿勢が保ちにくい、不安定感、歩行障害、繰り返す転倒などの症状が見られます。正確な診断にはやはり詳細な検査が必要と言われていますが、60 歳以上の方で他の疾患では症状を説明できない場合に疑われる病態です。内服治療の効果は少ないと考えられ、主に前庭リハビリテーションや筋力低下を予防するトレーニングなどが有効と言われています。なるべく座りっぱなし、寝たきりを避け、身の回りの出来ることはご自分で行って頂き、散歩や買い物など歩く習慣を付けて頂くといいと思います。

＜前庭リハビリテーション＞

頭や目線を動かして、ご自分の平衡機能（前庭機能）を鍛えることで症状を改善させることを目的とした治療法です。当院でもご紹介しておりますので、是非試してみてください。日本耳鼻咽喉科学会が YouTube でダイジェストを紹介しています。こちらもご参照ください（リンク先 QR コード⇒）。