

「耳の病気で起こるめまい」

平成 25 年 4 月放送

宇野 敏行

皆さんは、めまいを起こす原因としてどんな病気を思い浮かべますか？脳出血、脳梗塞など脳の病気や、貧血、高血圧など全身の病気を考えるのではないのでしょうか。しかし実際には、耳の病気が原因で起こるめまいが多いことは、意外と知られていません。耳には、音を聞く働きのほかに、体のバランスを司る働きをするぜんてい前庭やさんはんきかん三半規管という重要なセンサーがあります。そこで今日は、耳が原因で起こるめまいのうち、主な 3 つの病気を紹介し、その後めまいの対処法についてお話します。

最初に紹介するのはメニエール病です。典型的な症状は、ぐるぐる回るような回転性のめまいと、同時に起こる耳鳴や難聴です。めまいが消えるころにはそれらの症状も治まります。ただし、メニエール病はこれらの発作を繰り返すことが特徴です。病気の進行に伴い、聞こえが徐々に悪くなる場合があります。耳の一番奥にある内耳のリンパ液の増加が、原因とされています。

2 つ目はりょうせいほっさせいとうい良性発作性頭位めまい症で、耳鼻科に来るめまいの患者さんの中では、比較的多い病気です。起き上がったたり、振り向いたりして頭の位置が急に変わる時に、回転性のめまいが出現します。めまいは数十秒間しか続きませんが、同じように頭を動かした時に、繰り返し起こることがあります。内耳にあるじせきき耳石器の障害によって起こります。

最後に紹介する突発性難聴は、突然片方の耳が聞こえなくなる病気ですが、その中にはめまいを伴う場合があります。めまいの起こり方はメニエール病によく似ていますが、発作の多くは 1 回で終わる点や、めまいがおさまっても耳

鳴や難聴が残ってしまう点が異なります。内耳のウイルス感染や循環障害で起こると考えられています。

続いて、めまいが起こった時の対処法についてお話しします。めまいに伴って激しい頭痛や手足の麻痺があったり、意識がおかしくなったりした時は、できるだけ早く総合病院を受診して下さい。



そこまで症状がひどくない場合は、命に別状がないことが多いので、まず気を落ち着かせることが大切です。めまいの発作中は横になり安静にします。めまい以外に吐き気や嘔吐おうとを伴う場合があります。また、不安な気持ちがめまいを一層強めることもあります。主治医の先生からめまいを抑える薬や吐き気止め、抗不安薬を処方されていれば、それを服用します。先ほどお話しした病気の他にも、めまいを起こす病気は数多くあるので、専門病院を受診して詳しい検査を受けて下さい。

睡眠不足や過労、ストレスはめまいの誘因となるので、睡眠と休養を十分に取るよう心がけます。適度な運動や趣味を持って気分転換することも大切です。規則正しい食事や、お酒・タバコを減らすことなど生活習慣を改めることはめまいの発症リスクを小さくします。以上のようなことに注意をして日常生活を送りましょう。