

最も多いのは耳が原因のめまい

めまい

寝返りを打ったり立ち上がったとき、自分自身や周囲が動いていないのに動いているような感覚に襲われるめまい。一口にいってもさまざまな種類があり、中でも最も多いのは耳の異常が原因のめまいです。症状や治療法などについて旭川医科大学耳鼻咽喉科・頭頸部外科学講座の岸部幹講師に解説して頂きました。



旭川医科大学
耳鼻咽喉科・頭頸部外科学講座
岸部 幹 講師

**目がぐるぐる回る「末梢性めまい」
生命に危険を及ぼす「中枢性めまい」**

ある病院の統計では救急患者の67%はめまいで、誰もがなり得る病気です。目がぐるぐる回る回転性、体がふわふわふらつく浮動性、眼前景暗感、動揺視などさまざまに分類されますが、患者さんが訴える症状は身体がよれる、後ろに引き込まれる、流れるなど一概に判別できない病気です。詳しく問診して原因を探り、めまい発作時



身体がよれる、後ろに引き込まれる、流れるなどめまいの訴えはさまざま

に揺れ動く眼球の動きを観察する眼振検査、体のバランスを測る体平衡検査や聴力検査などを実施します。

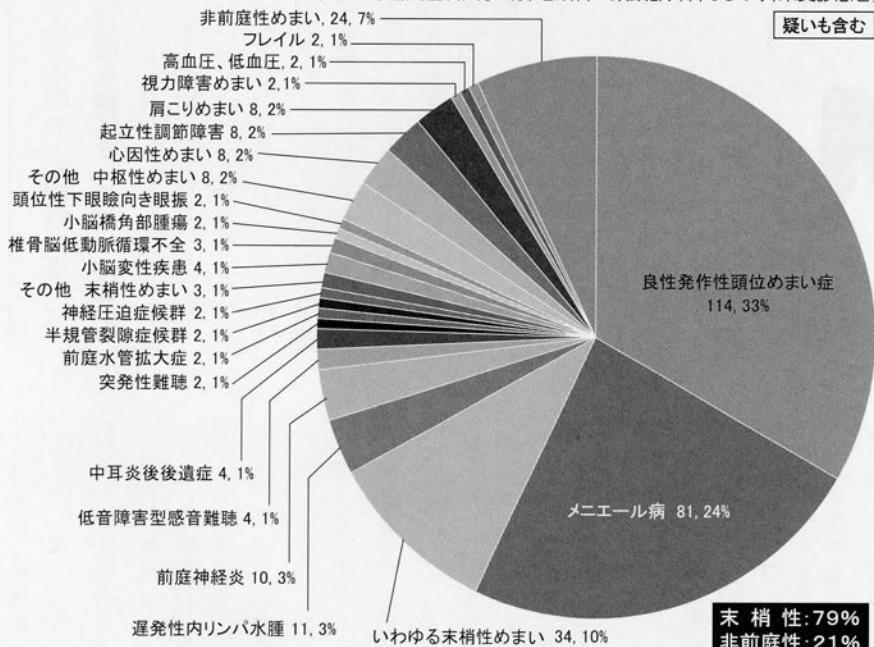
当院のめまい外来で診ている患者さんの約8割は、主に耳の異常が原因の末梢性めまいです。目が回る、周囲がぐるぐる回る回転性で、症状が激しく歩けない場合もありますが生命に危険はありません。一方で注意が必要なのは体がふわふわ浮いているように感じる浮動性で、脳梗塞・脳出血・神経変性疾患など脳の病気が原因の中枢性めまいです。回転性より症状は軽いですが、生命に危険を及ぼす病気が隠れている可能性があります。

**末梢性めまい3大疾患
最も多い「良性発作性頭位めまい症」
[BPPV]**

末梢性めまいで頻度が高い3大疾患は、良性発作性頭位めまい症、メニエール病、前庭神経炎。半分以上は良性発作性頭位めまい症（BPPV）です。原因は耳の奥にある内耳の前庭に付いている、耳石という炭酸カルシウムの結晶が剥がれ、頭や体のバランスを保つ三半規管に入り込みます。すると頭を動かしたときに、三半規管の中で耳石が動くこと

めまい疾患の頻度

(2018年旭川医科大学耳鼻咽喉頭科・頭頸部外科めまい外来受診患者)



疑いも含む

末梢性: 79%
非前庭性: 21%

でめまいが起こります。頭の角度を変えずにいると1分から数分で治まりますが、頭を動かすたびに耳石が三半規管の中を移動するのでめまいを繰り返します。耳石はスポーツや交通事故などで頭を強く打った際に剥がれることがあり、炭酸カルシウムの結晶なので骨の代謝障害である

骨粗鬆症も原因のひとつと考えられています。

耳石が本来あるべき場所に戻れば症状は治ります。安静にしたりめまいが起さない方向に偏った姿勢で寝ていると、三半規管に耳石が残されたままなので改善しません。寝たきりの人、肩や腰の痛みから背中中にパットを敷いて寝返りしないようにしている人は耳石が剥がれた場合、三半規管にたまってめまいが起きやすいといわれています。

頭を動かすことが大事で治療は薬物療法ではなく、三半規管から耳石を追い出し前庭に戻す理学療法として体操を行います。有名なものにエブリ

ー法やレンパ

1つ法などがありますが、ここでは耳石の戻りに効果的で首や腰の痛みがある人も手軽にできる体操を紹介します。布団の上に仰向けに寝ます。ごろごろと身体を転がして右向きになり30秒待ち、続いて左向きに転がり30秒待ちます。これを5往復ほど行います。耳石が本来の場所に戻っても7〜8割は年に1度ほど耳石が剥がれめまいを繰り返すといわれ、めまいを反復する症例では予防や再発防止へ体操を行うことも効果的です。

末梢性めまい3大疾患 「メニエール病」「前庭神経炎」

末梢性めまいで2番目に多いのはメニエール病です。頻度はめまいの2割程度ですが、回転性めまいを繰り返します。ストレスなどが原因でなる内リンパ水腫（内耳のリンパ液が過剰となる）がその原因とされています。メニエール病はぐるぐる回る回転性めまい発作を反復し、多くは難聴や耳閉感、耳鳴りを伴います。難聴が進行して内耳にある半規管の機能が徐々に低下し、最終的に機能を失なう半規管麻痺となります。急性期には内リンパ水腫を軽減する薬

剤が有効ですが、ストレス、疲れをためないなど生活習慣の改善が発作の予防に有効です。

末梢性めまいの1割程度は前庭神経炎です。ある日突然に、三半規管の機能を失う半規管麻痺が起こり、ぐるぐる回る激しいめまいと眼振に見舞われます。これは急性期の症状で、肉眼でわかる眼振は1週間ほどで治まりますが、そのあとに慢性期の症状としてふわふわする浮動性めまいが残ります。

半規管麻痺では、浮動性めまいが症状として残りますが、体を動かすうちに内耳以外の平衡センサーである視覚情報、深部感覚（筋肉のたわみぐあい）を活用し、半規管麻痺の平衡感覚を脳が学習（前庭代償）することでめまいは消失します。効率的に前庭代償を促す、めまいリハビリを行えばさらに効果的です。

浮動性めまいは、脳の病気を原因とする中枢性めまいの症状のこともあります。また、末梢性めまいにみられるぐるぐる回る症状は、脳出血による中枢性めまいの可能性もあり、何よりも自己判断しないことが大切です。めまいが起きたら、早期に耳鼻咽喉科やめまい外来に相談して下さい。

