

めまいの原因と対処法

めまいは誰にでも起こります。しかし、時に命にかかわる病気が潜んでいることがあります。めまいの仕組みと対処法を学んでおきましょう。



清水啓成
河北総合病院 耳鼻いんこう科部長
しみず ひろなり
〈主な専門分野〉 中耳手術、鼻副鼻腔手術、アレルギー、気管食道
日本耳鼻咽喉科学会耳鼻咽喉科専門医・補聴器相談医
日本アレルギー学会専門医／日本気管食道科学会専門医／日本化学療法学会抗微生物薬学療法認定医／身体障害者福祉法指定医（聴覚、平衡、音声、言語）

日常のふとした瞬間、めまいを感じることが誰にでもあります。しかし、それが放っておいていいものなのか、あるいは重篤な病気に起因するものなのか、その判断は簡単ではありません。めまいにはどんな種類があるのでしょうか。

耳の構造

めまいを引き起こす病気は無数に

あり、薬の副作用としても頻繁に登場します。それだけこの不快な症状は、私たちに身近な存在です。

まずは耳の構造を見てみましょう。両耳の穴の奥にある鼓膜。さらにその奥に「内耳」という器官があります。外側が骨組織で構成されるこの小さな器官には「前」「後」「外側」の三方向に向けた「半規管」と呼ばれる管があり、この三つを総称して「三

これら三つの中で、前庭神経炎やメニエール病によるめまいは、良性発作性頭位めまい症に比べて症状が強いのが特徴です。さらに、前庭神経炎は人生で一回しか起きないのに対して、メニエール病は繰り返すという特徴があります。また前庭神経炎では聴力の低下はありませんが、メニエール病は耳鳴り、難聴などの症状を伴います。

良性疾患によるめまいには、絶対的な特効薬はありません。「抗めまい薬」という治療薬はありますが、効果は人によって異なります。

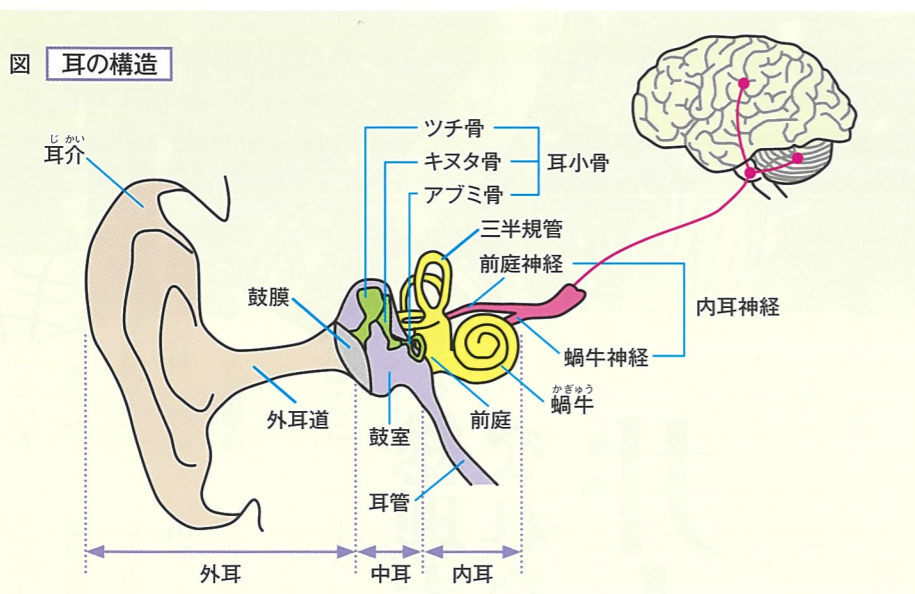
危険なめまい

これらのめまいは、いずれもそれ自体が命に関わるということはありません。しかし、めまいの中には、時に生命に直結する重篤な病気が原因となって起きるものもあります。それは「脳梗塞」です。

しかし、脳梗塞の全てにめまいが起きるわけでもありません。小脳や脳幹など、脳の中でも比較的下部で

梗塞が起きたときにめまいを起こすことが多いといえます。

口の周りがしびれる、ろれつが回らない、顔がゆがむ、顔の感覚がない、物や液体をうまく飲み込めない、手足を思うように動かせないなどの



半規管」と呼びます。

内耳の内部にはリンパ液がたまっていて、頭の動きに合わせて波打つように動きます。その動きを感じた脳は「体が回転している」「加速度がついている」という情報を得て、その対応を全身の各部位に指示する仕組みができています(図)。

大半は良性疾患

めまいを訴えて受診する患者さんの病気として多いのは、良性発作性頭位めまい症、前庭神経炎、メニエール病などの良性疾患が中心です。

良性発作性頭位めまい症

内耳の内壁には「耳石」という炭酸カルシウムを主成分とする小さな石が付着しています。何らかの拍子にこの耳石が脱落して半規管の内部に転がり落ちると、リンパ液の動きをかく乱させて、体の回転や加速度を正常に脳に伝えることができなくなります。これを「良性発作性頭位めまい症」の仕組みとする説があり

ます。

前庭神経炎

一方、「前庭神経炎」は、内耳そのものではなく、内耳から脳に情報を伝える前庭神経に炎症が起きてめまいを発症する病気です。炎症の理由としては、ウイルス感染、血流障害、自己免疫疾患などの説がありますが、これらはっきりとした原因は突き止められていません。

めまいに関しては、現代医学をもつてもなお、未知の領域が数多く残されているのです。

メニエール病

めまいを引き起こすもう一つの代表的な病気「メニエール病」は、内耳内部のリンパ液が過剰に増えて「水腫」と呼ばれるむくみができ、内耳本来の働きができなくなることで起きます。リンパ液が過剰になる原因はわかっていませんが、増えすぎたリンパ液を外に流す利尿剤を使うことで、症状は改善します。

ます。

一過性の症状なのですぐに治まるのですが、高齢になると筋力、特に下肢の筋力が低下してくるので、一度体が傾くと元に戻るのが難しくなります。これを防ぐには、筋力維持に努めるしかありません。下半身の筋力を鍛えることが、高齢者のめまいやふらつき対策としては有効なものです。

また、因果関係ははっきりしないものの、めまいを繰り返す人によく症状を併発する率が高いことも報告されており、メンタルの不調がめまいという症状を引き起こしている可能性も否定できません。

このように、科学的に解明しきれない部分の多いめまい。それだけに、信頼できるかかりつけ医を持つことで安心感が高まります。気になる場合は「めまい外来」などの専門外来を持つ耳鼻咽喉科を受診し、自分のめまいがどんな原因から起きているのかを把握しておくといでしょう。