

①「めまい」の約8割は耳が原因

耳は外側から「外耳」「中耳」「内耳」の3つに分けられ、内耳にある「三半規管」と「耳石器」が体の回転や傾きなどを感知し、その情報を脳に伝えます。脳は、その情報をほかの器官からの情報と統合して体のバランスを保ちます。

耳の構造とめまいの原因

外耳
中耳
内耳

約80%は耳の病気

前庭神経炎
ぜんていしんけいえん
回転性めまいが突然起きます。

良性発作性頭位めまい症
りょうせいほっさせいとうい
耳石のカケラが半規管内に入ると、数秒から1~2分以内のめまいが起きます。頭位をかえると再びめまいが起きます。

メニエール病
内耳のリンパ液の過剰によりめまいが起きます。

脳血管障害
脳血管に出血・梗塞が起こるとめまいが生じます。

脳腫瘍
のうしゅよう
脳および周辺の腫瘍が大きくなるとめまいが生じます。

5%は脳の病気

「めまい」は命にかかわることも…!

脳梗塞や脳腫瘍などの脳疾患は、めまいの前後に激しい頭痛・手足が動かせない・ろれつが回らないなどの症状があります。ご自身や周りの人に突然このような症状が起こったら一刻も早く救急車を呼んで治療を受けましょう。めまいは原因によって治療法が変わってくるので、めまいがあれば医療機関を受診して、原因に合った治療法を受けることが大切です。

②最も多い「良性発作性頭位めまい症」

耳から起こるめまいの6~7割は「良性発作性頭位めまい」です。内耳にある三半規管と耳石器が体の回転や傾きなどを感知しますが、ここに障害が起こると体のバランスが保てなくなってめまいが起こります。

三半規管の耳石

①耳石膜の上にある耳石が

②耳石膜から離れ…

③三半規管に入り込んでしまう

耳石拡大画像
直径0.01mmの粒状

数秒~数十秒!
めまい症状が発生!

ぐるぐる
ふわふわ

「耳石」が入りやすくなる姿勢は?

「前かがみになったとき」や「頭を反らせたとき」など頭を特定の方向に動かしたときに「めまい」が起こります。

● 靴を履くとき

● 洗濯物を干すとき

● 目薬をさすとき

● 寝返りをうったとき

● 美容院や歯科

③ 予防・悪化を防ぐセルフケア方法

症状がでたら！ 良性発作性頭位めまい症を軽減する「寝返り体操」

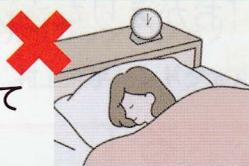
それぞれ10秒ずつ、朝晩3往復行いましょう！



耳石が入らないための予防

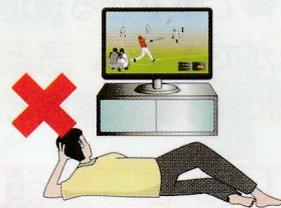
● 睡眠時

いつも同じ向きで頭を横にして眠らないようにしましょう



● テレビを見る時

横向きに寝た姿勢でテレビを見ないようにしましょう



めまいを予防する食品

めまいを予防するには、ビタミンC・Eやカルシウムをとるなど、普段の食事にも気を配ることが重要です。

【ビタミンC】血管を丈夫にする

ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー・かぶの葉
ゴーヤ・じゃがいも・果物など



【ビタミンE】血流を改善

油脂類・種実類・魚介類(まぐろ油漬缶など)
モロヘイヤ・かぼちゃ・赤ピーマンなど



【カルシウム】耳石を強化

ヨーグルト・牛乳・小魚など



④ ふらつきを感じたら受診

耳鼻咽喉科・めまい外来を受診 ※症状が強い場合や翌日もおさまらない場合は、受診しましょう。

■ 主な検査

- 平衡機能検査 (平衡機能検査) 眼振検査と体平衡検査で原因を検査
- 聴力検査 (聴力検査) 難聴の有無や程度を調べます
- 画像検査 (画像検査) CT検査・MRI検査で原因を検査

■ 治療

- 三半規管内にたまった耳石などを耳石器に戻す治療
- 薬物治療 (抗めまい薬・抗不安薬など) ※急性期は抗めまい薬の注射・点滴を行うこともあります。

【エプリー法】 医師が患者さんの眼球の動きを見ながら頭を動かし、耳石などを移動させます。



ちょっと健康コラム 急にめまいが起きたとき、どうすればいいの？

めまいが起きたときは無理に体を動かさず、静かに横になるなど安静を保ちましょう。楽に感じられる姿勢であれば、その姿勢をとります。屋外でめまいが起きたときは何かにつかまったり、しゃがむなど、周囲の安全に気を付けて対処しましょう。



～次回予告～【慢性的な頭痛】

現在、「頭痛」は100種類以上に細かく分類されているれっきとした病気です。なかでも「緊張型頭痛」や「片頭痛」、「群発頭痛」のように繰り返し起こる頭痛は、「頭痛持ちの頭痛」と呼ばれますが、命に関わることはありません。

【監修協力】 ましきクリニック耳鼻咽喉科

小川 晋太郎先生

上益城郡益城町惣領1308-3 ☎ 096-287-8733