

# 『めまい』の原因は？

めまい外来チーム

頭を打ってからめまいが…、のような場合には、脳の中に出血など起きている可能性があります。また、脳梗塞、脳腫瘍でも、めまい症状を呈することがあります。これらは脳神経外科で早期に治療を開始します。

一方、繰り返す、めまいには、「天井がぐるぐる回る」「世界が沈むような感じ」「ものが一方向に流れる」などの**回転性めまい(真性めまい)**と、「クラクラする」「立ちくらみ」「足が地につかない」等の**身体のふらつき感(仮性めまい)**があります。

今回は「回転性めまい」でお悩みの方に、めまい症状を呈する主な原因器官の部位別に取り上げ、各めまい疾患の特徴を説明します。

(頭の数字は図の中の数字と一致しています)

## — 各めまい疾患の特徴 —

### 1. 良性発作性頭位めまい症

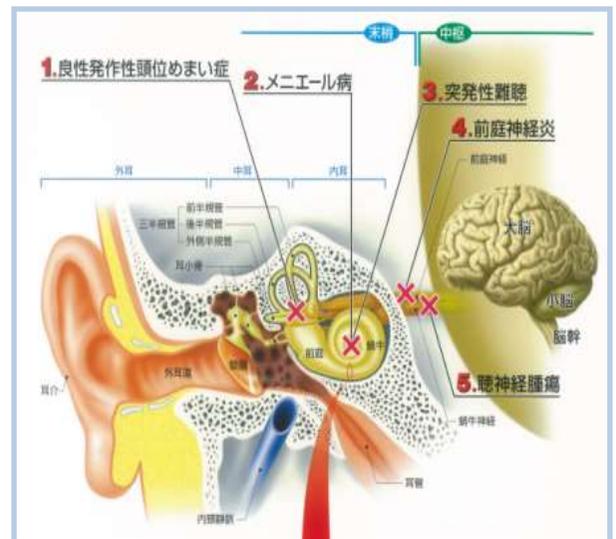
原因：三半規管（耳）にある耳石器の機能異常です。

特徴：頭を動かしたり寝返りをうった時など（頭位性）の、短時間の回転性めまいが現れます。

### 2. メニエール病

原因：内耳の中にある液体の貯留です。（内リンパ水腫）

特徴：回転性めまいをくり返し。めまい以外に耳鳴りや難聴を伴うこともあります。



参照：「めまい」でお悩みの方に 興和株式会社

### 3. 突発性難聴

原因：不明。内耳のウイルス感染や血流障害とされます。

特徴：ある時突然難聴（主に片耳）が起こり、時に回転性のめまいを伴います。

### 4. 前庭神経炎

原因・特徴：風邪などのウイルス感染数週間後に、7-10日くらい続く回転性めまいが起こります。

#### 突然のめまいの対処法は？

- ①頭を動かさず、楽な姿勢をとりましょう。
- ②衣服をゆるめて横になりましょう。
- ③静かな部屋で目を閉じて安静にします。
- ④言語障害や手足の麻痺などがなければ、平衡器官の障害なので、症状が軽減したら医師の診断を受けましょう。
- ⑤嘔吐や聴力低下のある場合は、早めに医療機関へ受診して下さい。



#### 診察を受けるときのポイントは？

症状について詳しく伝えることが診断と治療に大変役に立ちます。

- ① 何時、どのような姿勢・状況で起きたか。
- ② どのようなめまいがどれくらい続いたか。  
ぐるぐる回る。フワフワした感じ。  
立ちくらみ、足元がふらつくなど。
- ③ めまい以外の症状。過去にかかった大きな病気。



繰り返さず“めまい”であっても、症状が異なっていると感じたら、先ずはお近くの医療機関を受診するか、脳卒中の可能性もあり、当院外来へ受診して下さい。

## めまい(良性発作性頭位めまい)に改善効果のある運動

内耳の中の耳石の位置が移動し三半規管の機能低下によるめまいに対する運動をご紹介します。

### ◎頭位運動

1. 頭部を、左右、前後に動かす



2. 頭部を、左右に傾け  
前後に30度ずつ動かす



参照 HP : [www.memai-pro.com/kuru/jissen.htm](http://www.memai-pro.com/kuru/jissen.htm)

### ◎ブラントダロフ法

1. まっすぐ前向きに座る



2. 1~2秒かけてゆっくりと病側に横になる  
目線は45度斜め上を見る  
30秒程めまいがなくなるまでそのまま



3. 再び1~2秒で元の姿勢(座位)  
に戻り30秒そのまま



4. 反対側に1~2秒かけてゆっくりと横になる  
目線は45度斜め上を見る  
30秒程めまいがなくなるまでそのまま



5. 1~2秒で元の座位に戻る

参考文献 : <http://www.sankikai.or.jp/tsurumaki/disease/brain/memai.html>  
医療法人社団 三喜会 鶴巻温泉病院