

ハロー通信



NO.28
2008.9月

発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

めまいは頭痛と同様にありふれたもので、日常生活の中でも体験する事が多い症状です。その原因は様々ですが、たかがめまいと侮ってはいけません。中には脳の疾患から起こっている場合もあり、注意が必要です。今回はめまいについてです。

●めまいとは

めまいとは、安静時あるいは運動中に、自分自身の体と周囲の空間との相互関係・位置関係が乱れていると感じ、不快感を伴ったときに生じる症状と定義されています。

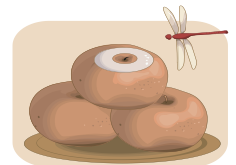


めまいに関係する病気の男女比についての報告では、女性が多い傾向にあるとされています。また、めまいを初めて感じる年齢は40歳代がもっとも多いようです。めまいの患者さんは40～60歳代が多数を占めますが、最近が高齢化に伴い、高齢者のめまいが増えてきています。

●めまいはどうして起こるの？

私たちの身体では、耳、眼、筋肉などからの情報が神経を伝わって脳に送られひとつにまとめられます。その情報が全身の筋肉に伝わり、身体のバランスを正常に保っています。しかし、情報の入力源である耳、眼、筋肉などからの情報に異常やズレが生じるとバランスが崩れ、めまいが起こります。

その他に脳や神経に異常が生じたり、血圧の急激な変動により脳に送られる血液量が不安定になると脳の機能が正常に働かず、めまいが起こることがあります。さらには不安や心配事、ストレスもめまいを悪化させる原因となります。



●めまいの種類

<回転性めまい>

めまいの症状：自分自身がグルグル回っている感じ、周囲がグルグル回っているように見える。

めまいに伴う症状：音が聞こえづらい（難聴）、耳がつまった感じ、耳鳴りがするなど

特 徴：急に発症し、吐き気・嘔吐・難聴などの症状を伴うことがある。

耳の異常が原因で起こることが多い。また、脳の異常でも起こることがある。



<浮動性めまい>

めまいの症状：身体がフワフワした感じでふらつく、まっすぐ歩けない、姿勢を保つのが難しい。

めまいに伴う症状：頭痛、顔面や手足のしびれ、運動まひなど

特 徴：急に、或いは徐々に症状があらわれ、フワフワ揺れる感じと、頭痛やしびれ、運動まひなどの神経に関係する症状を伴うことがある。脳の異常が原因で起こることが多い。

<立ちくらみのようなめまい>

めまいの症状：立ち上がるとクラッとする、時に目の前が暗くなる、失神を伴う。

特 徴：血圧の変動に関係する全身性の病気が原因と考えられる。

●めまいの原因となる病気

| | めまいの現れ方 | 原因となる病気の例 |
|--------|---|--|
| 耳の病気 | 耳は音を聞く働きの他に身体のバランスを保つ働きもあります。このため耳に異常が生じると、主に回転性めまいが起こります。また、異常が生じている場所によって、耳鳴りや吐き気・嘔吐などの症状が現れます。 | 良性発作性頭位めまい症 メニエール病・前庭神経炎 外リンパ瘻 中耳炎によるめまい めまいを伴う突発性難聴 |
| 脳の病気 | 脳内の特定の場所や、運動機能をつかさどる小脳やその近くの脳幹で、血管が詰まったり、出血したり、腫瘍ができたりすると、めまいが起こることがあります。 | 脳梗塞・脳出血・脳腫瘍 椎骨脳底動脈循環不全症 |
| 全身性の病気 | 血圧が急激に変動すると、脳に送られる血液量が不安定になり、めまいが起こることがあります。また、不安や心配事、ストレスなどが積み重なった場合にもめまいが起こることがあります。 | 高血圧・起立性低血圧 不整脈・低血糖・貧血 |

●めまいの治療

＜治療薬＞めまいが起こったときには、吐き気や嘔吐を伴ったり、不安がめまいを一層悪化させたりする場合がありますので、症状に応じて吐き気止めや抗不安薬・抗めまい薬などのお薬が使われています。また、めまいが治まっているときには、原因の改善や、再発予防を目的にお薬を服用します。

＜外科的な手術＞お薬による治療で改善しない、頻繁にめまい発作が起こる、日常生活に支障を来すといった場合に行われます。

＜理学療法＞良性発作性頭位めまい症では、医師の指導のもと、頭や身体を動かしてめまいの原因となる内耳の半規管内の耳石を元にあった場所に戻します。

＜平衡訓練＞身体のバランス感覚を取り戻すために、眼や頭を動かしたりして平衡訓練を行います。



●めまいを感じたら

＜安静を保ちましょう＞

明る過ぎない静かな所で横になり、楽な姿勢をとってください。めまいが軽くなるまで安静を保ちましょう。「激しい頭痛」「手足に力が入らない」「舌がもつれて話しづらい」などの症状がみられる場合は、できるだけ早く救急病院を受診して下さい。

＜気持ちを落ち着かせましょう＞

不安な気持ちを抱くとめまいが悪化することがありますので、慌てず気持ちを落ち着かせて行動しましょう。



●日常生活で気をつけること

- ・栄養が不足すると血行不良となり、めまいが起こりやすくなります。栄養バランスを考え、1日3食規則正しく取りましょう。
- ・お酒は脳の機能を低下させるので、めまい（ふらつき）が悪化する可能性があります。また、煙草に含まれるニコチンは血管を収縮させ、血液の循環を悪くするので、めまいが起こりやすくなります。
- ・ストレスの原因を減らす工夫をしましょう。また、適度な運動や趣味を楽しむなど、気分転換をしましょう。
- ・乗り物に乗って窓からの景色を眺めたり、気圧の変化を感じたりすると、神経のバランスが乱れる恐れがあります。事前に主治医に相談してアドバイスをもらいましょう。

～編集後記～ 薬害根絶デー

毎年8月24日は薬害根絶デーです。1999年の8月24日に厚労省が、サリドマイド・スモン・薬害エイズなど薬害の発生を反省し、薬害根絶のために最善の努力を重ねていくことを国民に対して誓う決意のもと、敷地内に「誓いの碑」を建立しました。民医連の各事業所では、毎年この日に薬害根絶のための取り組みを行っています。ハロー薬局でも、今年は22日に薬害根絶の取り組みを行いました。

岸(松山)