

# いきいきふかや・よりのい

令和7年4月1日発行  
深谷寄居医師会広報誌

特集

めまい



## 【めまいとは】

めまいにも、ぐるぐる回るような、ふらふら揺れるような、あるいは目の前が暗くなるような感覚、など様々あります。同じ病気でも、感じ方は人によって様々です。吐き気や実際に嘔吐してしまうこともあり、め

まいは大変つらい症状です。めまい症状が直ちに命に関わることは少ないですが、高齢者では転倒・骨折にもつながり、めまいは油断できません。めまいを正しく理解して、対処していくことが大切です。

## めまいの原因

めまいを起こす原因には大きく分けて三つあります。

「耳が原因の場合」

「脳が原因の場合」

「その他の場合」



### 耳が原因の場合

ほとんどのめまいは耳に原因があります。

### 脳が原因の場合

脳卒中など脳が原因の場合は2～3%といわれています。(ただし、これは救急で搬送された方、いわば重症な方の場合で、実際の割合は更に少なくなります。)

### その他の場合

耳にも脳にも異常が無い場合もたくさんあります。服用している薬によってめまい・ふらつきが起こる場合もあります。また、思春期など年齢特有の疾患もあります。不安・抑うつなど精神疾患の部分症状としてめまいを感じる場合もあります。

## 耳に原因がある場合

耳が原因でめまいを起こす病気には「良性発作性頭位めまい症」「メニエール病」「前庭神経炎」「突発性難聴に伴うめまい」「外リンパ瘻」などがあります。

### 良性発作性頭位めまい症

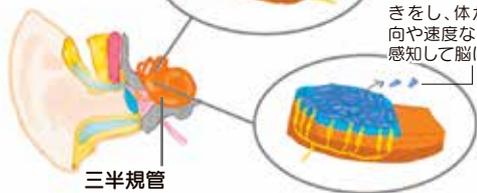
- ✓ 寝返りを打つとめまいがする
- ✓ 朝、起き上がるとめまいがする
- ✓ 上や下を向くとめまいがする
- ✓ じっとしていると治る
- ✓ 耳鳴りや聞こえづらさは無い

これは三半規管内にたまった耳石(貯留物)によって引き起こされる病気です。めまい患者さんのおおよそ半数が、この病気だと考えられています。前庭と呼ばれる場所から剥がれ落ちた耳石が三半規管内にたまり、寝た状態から起き上がる、というような動きをした時に三半規管内を移動します。この耳石の動きが、三半規管内のリンパ液の動きを妨げることから生じる病気です。

夜中トイレに行こうと起き上がったならめまいがした、寝返りしたらめまいがした、などが典型的な例です。美容室で洗髪してもらい起き上がった時、歯科医院で治療後に起き上がった時にめまいがした、などの場合もあります。

多くの場合、めまい症状は1、2分以内でおさまります。耳鳴りや難聴を引き起こすことはありません。

はがれた耳石が三半規管に移動



**耳石**  
体の平衡感覚を保つ動きをし、体が向かう方向や速度などの情報を感知して脳に伝える。

**三半規管**  
内部はリンパ液で満たされ、頭や体の動きを感知する。

### 治療・対応

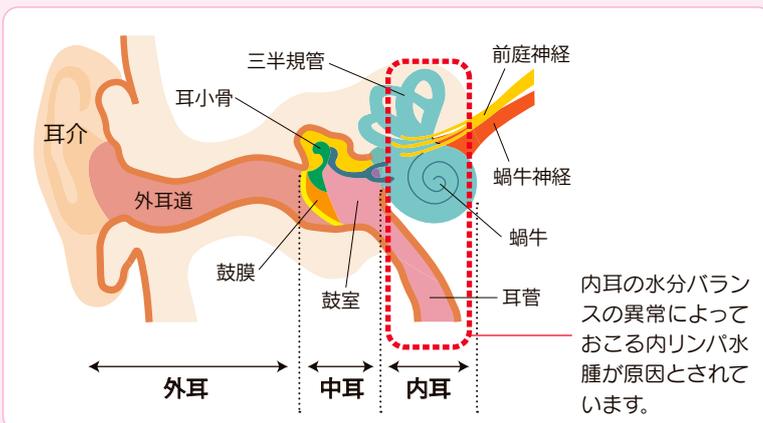
短い数日で、ほとんどの方が2、3週間以内で自然に治ります。心配な病気ではありません。

治療としては三半規管内にたまった耳石を元の位置に戻す浮遊耳石置換法が有効です。



## メニエール病

- ✔ 突然の長時間続くめまい
- ✔ めまいを繰り返す
- ✔ 吐き気がする
- ✔ 耳が詰まる感じがして聞こえづらい



名前はよく知られている病気ですが、実はあまり多い病気ではありません。

めまい発作を繰り返しながら徐々に聴力が悪化していくやっかいな病気です。メニエール病のめまい発作は、数時間程度のことが多く、発作中や発作前後で耳の詰まり感を伴います。耳の詰まり感や聞こえにくさは、一旦は改善しますが、めまい発作を繰り返すごとに徐々に悪化していき、最終的に聞こえを失ってしまう場合もあります。

内耳の水分バランスの異常によっておこる内リンパ水腫が原因とされています。

### 治療・対応

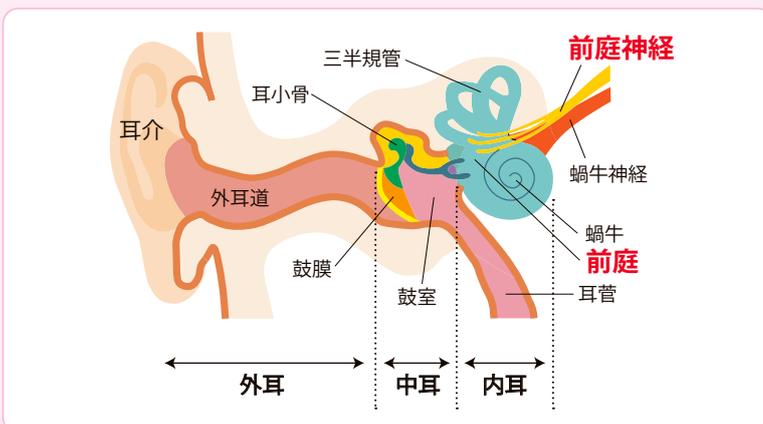
主な治療法は利尿剤などの内服薬ですが、耳の穴から圧を加える中耳加圧療法もあります。重症の場合は外科的治療が行われる場合もあります。

まずは、ストレスを避け生活習慣を改善することが大切です。



## 前庭神経炎

- ✔ 数日間の激しいめまい
- ✔ 吐き気がする
- ✔ ふらついたり、まっすぐ歩けない
- ✔ 聞こえづらさは無い



激しいめまい症状が数日続き、その後も長い期間ふらつき症状を引き起こす病気です。

前庭神経とは、内耳にある神経で、体のバランスをコントロールする役割を担っています。この神経自体の障害によっておこる為、めまい症状は大変強く、重症例では片方の耳のバランスに関わる機能を失うことになります。

めまい発作を繰り返すことは無く、耳鳴りや聴力の低下を伴うこともありません。

### 治療・対応

有効な治療薬は無く、失われたバランスの機能を補う為の「前庭リハビリテーション」が薦められています。



## 突発性難聴

- ✓ 耳鳴りと難聴(聞こえづらくなる)
- ✓ 耳が詰まった感じがする
- ✓ めまいが伴うことが多い



原因ははっきりしていません

突発性難聴は難聴で有名な病気ですが、半数の方はめまい症状も伴います。

ある日突然、耳鳴りや難聴、めまいが現れます。この為、突発性難聴はメニエール病の初めてのめまい発作と間違えやすいです。また、突発性難聴と診断された方の中にMRI検査で、聞こえとめまいに関わる神経の腫瘍(聴神経腫瘍)が見つかる場合もあります。

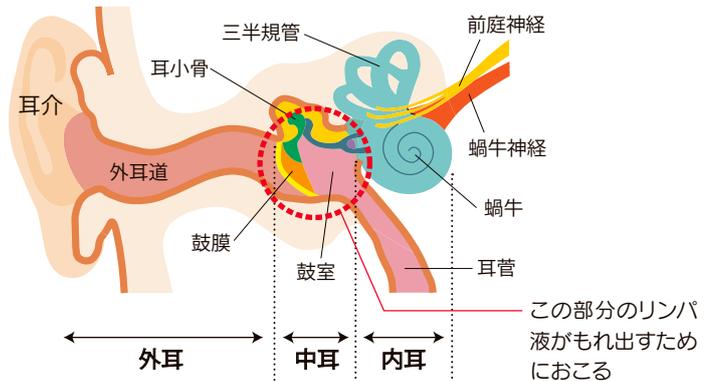
### 治療・対応

突発性難聴は原因不明で、ステロイド剤が有効とされてきましたが、海外では、突発性難聴に対して有効な治療法は無く、聴力の改善は自然治癒とされています。めまい症状に対しては、吐き気止めや酔い止めなどの対症療法が中心となります。



## がいろう 外リンパ瘻

- ✓ めまいがする
- ✓ ふらつく
- ✓ 聞こえづらくなる



これは耳の中のリンパ液が漏れ出すためにおこる病気です。強く鼻をかむなど、お腹に強い力のかかる動作が原因になることがあります。耳かきが耳に刺さりリンパ液が漏れだすこともあります。高齢者では、きっかけが無く徐々にリンパ液が漏れ出して、めまい、ふらつきや難聴が進行する場合があります。

### 治療・対応

突発性難聴と診断された方の中に、この病気が含まれている可能性もあります。難聴が進行する場合や、ふらつきが続く場合には、リンパ液の漏れを防ぐ手術も行われます。

予防として次のことをしないようにしましょう。強く鼻をかんだり、トイレで強いいきむ。頭を下げたまま。息を止めない(無意識に止めていることがあります)



## 脳に原因がある場合

小脳・脳幹出血（梗塞）いわゆる脳卒中と呼ばれる病気が原因でめまいをおこすことがあります。めまい以外に次の症状があったら要注意です。

- ・物が二重に見える
- ・呂律がまわらない
- ・手足や顔の動かしにくさ、しびれ
- ・激しい頭痛や首の痛み
- ・起立や歩行が不可能になる



## その他の場合

今まで上げてきた理由以外でめまいをおこすこともあります。この場合はめまい・ふらつき症状で検査を受けても、脳や耳に異常が見つからないことも少なくありません。

### 薬が原因のめまい



中高年以上の方で高血圧症の薬を飲まれている方は多いと思います。血圧を下げる薬（降圧剤）の副作用としてめまい・ふらつきが生じる場合があります。特徴は、歩き始め2、3歩のふらつきです。

服用してめまい、ふらつきが起きた場合は主治医に相談してください。永年内服してきた薬でも年齢的な変化や体調によっては一時的に血圧が下がり過ぎてふらつきが出る場合があります。前立腺肥大症の治療薬でもふらつきが出るものがあります。

薬による血圧低下でのふらつきは、末梢の血管が拡張しやすい初夏に多くみられます。普段から自分の血圧を把握しておくことは、非常に大切です。まずは一度、かかりつけ医に相談してみてください。



### 起立性低血圧症

13歳前後の方に、起立性低血圧症といって、立ちくらみのひどい症状が出る場合があります。急速に体が成長する中学生に多く見られます。



昇圧剤の服用も有効ですが、まずは、適切な睡眠時間を確保すること、きちんと朝食を取ることが重要です。



### 精神疾患によるめまい

抑うつ・不安といった精神疾患でもめまい、ふらつき症状を伴う場合があります。登校時刻や、勤務中など特定の状況になるとめまいが生じ、休日自宅では症状が落ち着く場合など、この可能性があります。

不眠傾向の強い場合、めまい症状の為に家事や通学、通勤ができない場合などは専門医への受診が必要です。



### 持続性知覚性姿勢誘発めまい

耳にも脳にも明らかな異常がなく、揺れる、ふらつく、などの症状が3か月以上続くものは「持続性知覚性姿勢誘発めまい」と分類されます。

治療は、抗不安薬、抗うつ薬などの内服と認知行動療法、前庭リハビリテーションなどが薦められています。



## 前庭リハビリテーション

前庭リハビリテーションは、慢性期の一側末梢前庭障害(内耳の片側の前庭に障害が起こり、前庭系の左右のバランスが崩れる状態で、めまい、ふらつき、眼振、嘔吐などの症状があります)の方に推奨されています<sup>1)</sup>。

その他、先に紹介した前庭神経炎や、症状の落ち着いたメニエール病に効果があります。更に、持続性知覚性姿勢誘発めまい、高齢者の慢性的なふらつき症状にも効果があるとされています。

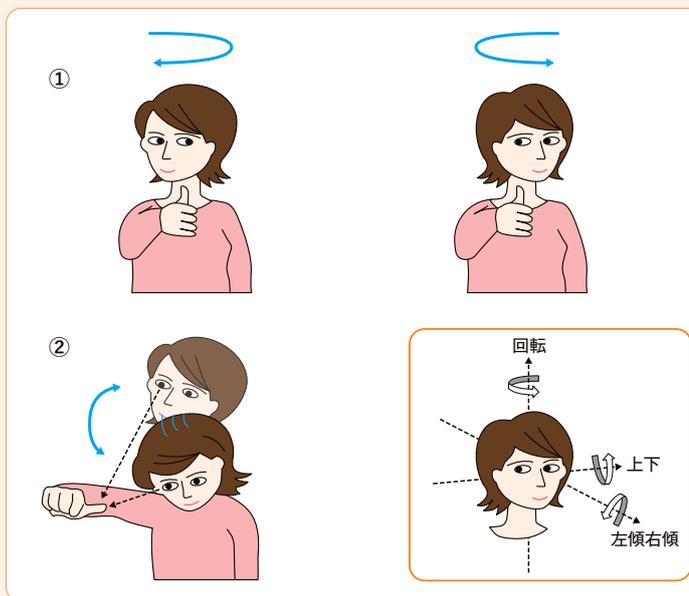
きちんと医師の診断を受けてから行ってください。

前庭リハビリテーションは、①座位での頭部運動訓練、②立位でのバランス訓練、③歩行訓練、④慣れを誘導する訓練からなります。

1) 前庭リハビリテーションガイドライン:2024年版 p15-16一般社団法人 日本めまい平衡医学会編

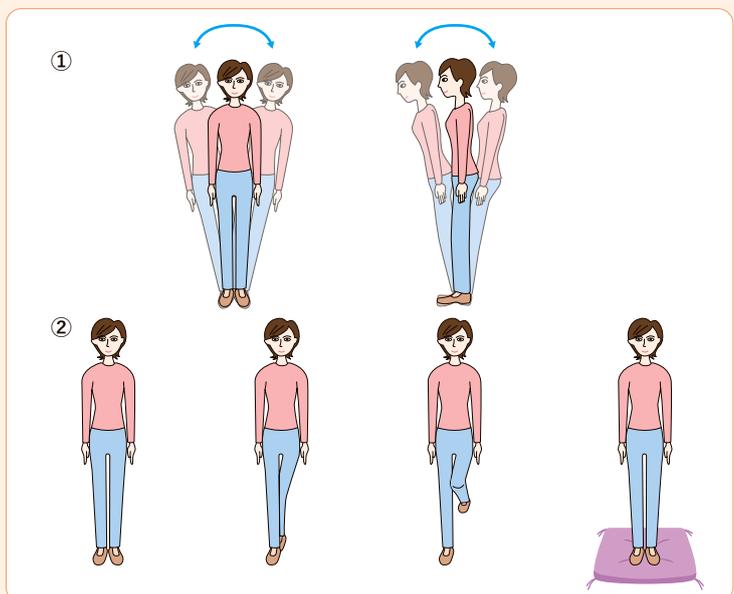
### ①座位での頭部運動訓練

正面に片方の腕を伸ばし、親指の爪を見つめながら頭を上下、左右に動かします。頭の振り幅は30度くらい、はじめはゆっくり、徐々に早くして1秒間に1往復くらいにします。30秒から1分間を目標とします。



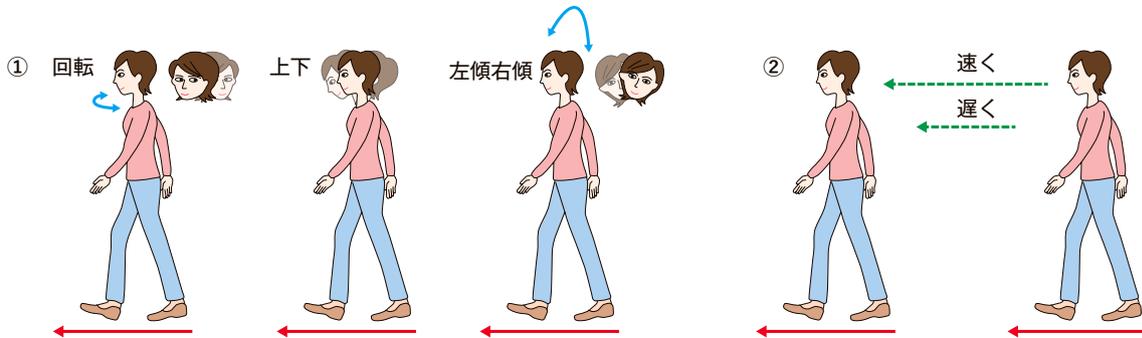
### ②立位でのバランス訓練

立った状態で両足を閉じます。そのまま、前後、左右に体を傾け5往復します。この時、膝や腰を曲げてはいけません。はじめは、両足を少し開いた状態で行い、徐々に両足を閉じると良いでしょう。



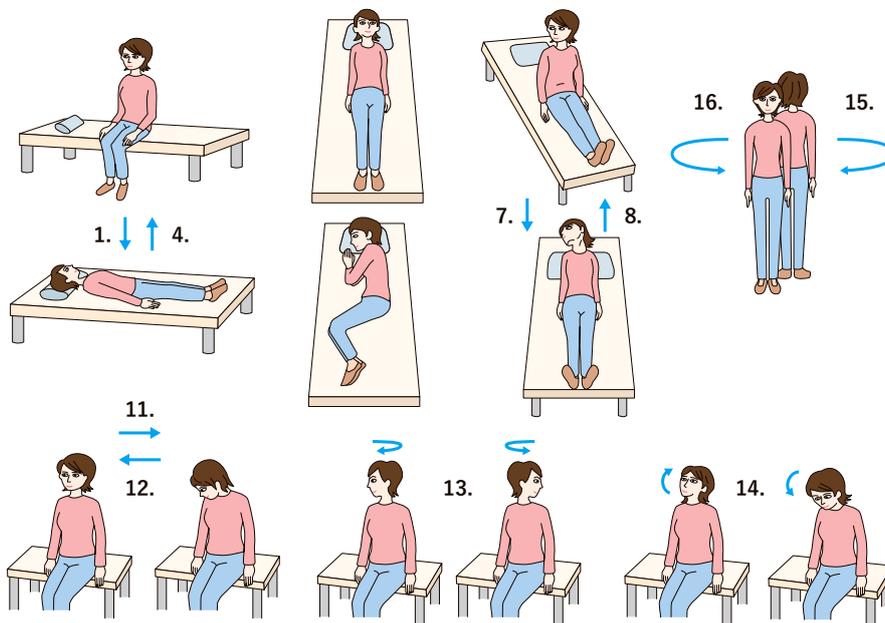
### ③歩行訓練

頭を左右に回しながらまっすぐ歩行します。続いて、頭を上下に動かしながら歩行します。最後に、頭を左右交互に傾けながら歩行します。



### ④慣れを誘導する訓練

めまいを感じる動作を反復して行います。寝返りでめまいを感じる方は、左右への寝返りをゆっくり反復します。起き上がりでめまいを感じる方は、ゆっくり起き上がる動作を反復します。この際、強いめまい症状が出た場合は、そのままの状態でもめまいがおさまるまで待ちます。



イラストの出典「前庭リハビリテーションガイドライン2024年版」 P22～P29より

## 最後に

脳に原因がある場合を除いて、めまい症状が直ちに命に関わることはありません。めまいが起きている最中は大変苦しいですが、めまい以外の症状があるかどうか、めまいがどのような時に生じているのか、落ち着いて考えてみてください。ご家族の方、身の回りの方に相談してみるのも良いでしょう。めまい相談医という制度もあります。利用してみても良いでしょう。

一般社団法人日本めまい平衡医学会 <https://www.memai.jp/list/>



## 社員の健康は会社の財産です 労働安全衛生規則により 年に1度の健康診断をすることが 定められています

- 人間ドック
- 生活習慣病予防健診(協会けんぽ)
- 定期健康診断！  
(労働安全衛生規則に基づく健康診断)
- 特殊健診

オプション検査も豊富に取り揃えています  
詳しくはホームページをご覧ください

- ・医師会が母体となりガイドラインに則った健診をしています
- ・皆様の健康づくりの拠点として地域医療に貢献しています



安心の女性専用フロア



### 深谷寄居医師会メディカルセンター

健康診断のことでしたら何でもご相談ください

ご予約・お問合せ ☎048-572-2411

9:00~17:00【日曜・祝祭日を除く】



#### 患者さんのご質問やご意見募集

深谷寄居医師会広報委員会では患者さんからの医療に関する質問やご意見を随時募集しております。かかりつけ医師にお話しいただくか、医師会事務局まで電話かFAXをして下さい。本広報誌に可能な限り答えと共に掲載させていただきますが、掲載の採否は当委員会にお任せ下さい。掲載分には粗品を進呈させていただきます。

医師会事務局 電話 048-573-7724 FAX 048-573-0948



深谷寄居医師会

イキイキふかや・よりい 第26号

令和7年4月1日発行

発行：深谷寄居医師会 広報委員会

〒366-0033 深谷市国済寺319-3

☎048-573-7724

ホームページ <https://fukaya-osato.saitama.med.or.jp/>

