

めまいのお話し

めまいという言葉はどなたも何度か聞いたことがあると思います。ですがめまいという一つの言葉でもその症状は様々で原因も一つではありません。

めまいという症状は大きく2つに分かれます。まず、ぐるぐる回るような感じの回転性めまいというもの。これは吐き気や嘔吐を伴うことが多く耳（内耳）が原因で起こることが多いと言われています。

もう一つは体がふらついたりふわふわした感じがするもので、不動態めまいというものです。脳が原因で起こることもあり、頭痛や手足のしびれ、ろれつが回らない等の症状を伴うこともあり、このようなときは脳卒中の危険もあります。

またいわゆる立ちくらみという症状もめまいと感じる方もいます目の前が暗くなるような感じや意識が遠くなってしまうこともあるならば血圧のコントロールが悪く脳への血行が悪くなって起きている可能性があります。

めまいの頻度は回転性めまいが多く、これらは耳が原因で起きていることが多いため今回は耳が原因で起きるめまいを中心に述べます。

耳が原因のめまいで最も多く見られるものが良性発作性頭位めまい症です。これは内耳にある耳石という細かい砂のようなものが本来の場所から剥がれてしまい隣にある三半規管に入り込んでしまい起きるものです。頭を動かしたときに三半規管の中で耳石が動いてしまうために回転性めまいが起きます。1回のめまいはじっとしていると治まりますがしばらくは動くたびにめまいを繰り返してしまいます。ですが耳石が三半規管から出てしまうとめまいは治まります。

次に多いものはメニエール病という病気です。これは内耳がむくむと起こると言われています（内リンパ水腫といいます）。症状は回転性めまいと片側の難聴（または耳が塞がった感じ）、耳鳴りが出るものです。良性発作性頭位めまい症と違

ってじっとしていてもめまいはなかなか治りません。似たような症状を起こすものに突発性難聴があります。メニエール病と同様に回転性めまい、難聴、耳鳴りが出ますが難聴が高度のことが多いです。

難聴、耳鳴りはありませんが回転性めまいが長く続く病気があります。前庭神経炎という病気で、良性発作性頭位めまい症と違いじっとしていてもめまいが治まらないものです。ウィルスが原因で起きると考えられており吐き気や嘔吐を伴うことが多いものです。これらはいずれも内耳が原因で起きるもので脳卒中などのように生命に危険をおよぼすものではありません。

これらとは別に脳や全身の病気からめまいが出る場合があります。

先に書いた脳卒中や血圧の急な低下などで、特に脳卒中では強い頭痛、意識障害、手足の麻痺、ろれつが回らないなどの症状が伴うことが多く見られます。小脳の出血や梗塞、また脳腫瘍などでは耳が原因で起こるめまいと症状が似ている場合がありますが、短時間で症状が治まらないことが異なる点といえます。

また心臓などの疾患で脳への血行が悪くなったために起こること、低血糖や熱中症で起きるめまいもあります。

めまいが出た場合はまず落ち着いて安静にし、それに伴う他の症状がないかを確認し、脳卒中が心配されるようならば救急にご連絡ください。耳が原因のめまいの可能性が高いならば、めまいが落ち着いて受診できる状態になったときに耳鼻咽喉科など近くの診療所を受診してください。