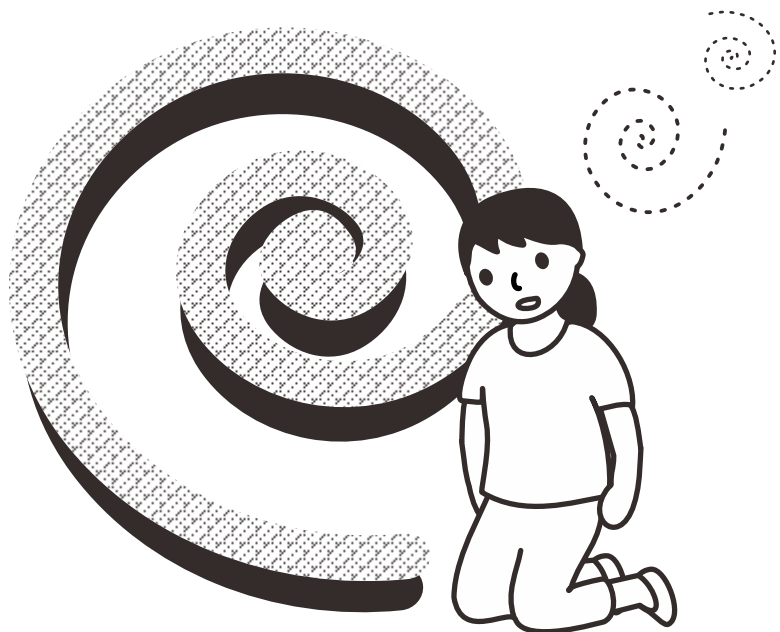


めまいと耳

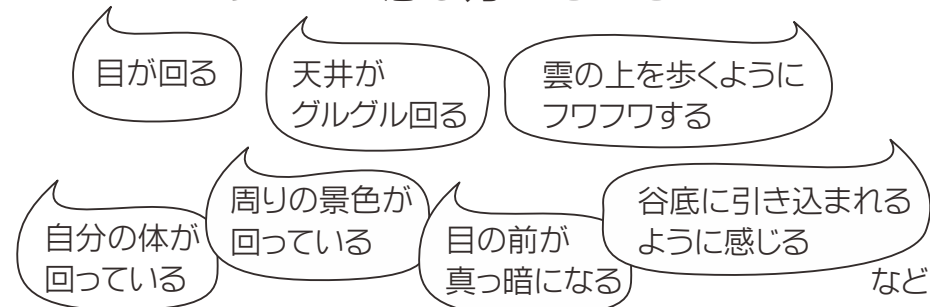
の病気



めまいとは

目が回る、体がフワフワする、周りの景色がグルグル回っている…など、実際は動いていないのに、自分自身や周囲が動いているような違和感を感じ、平衡感覚を失った不快な状態が「めまい」です。

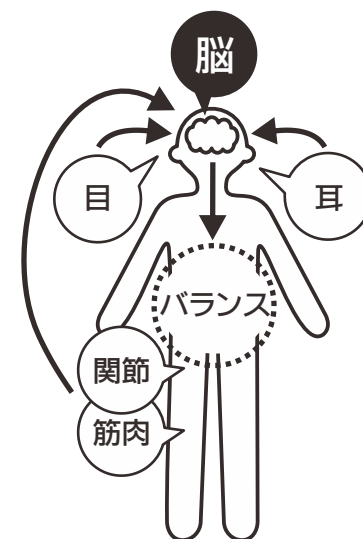
めまいの感じ方はさまざま



起こるしくみ

体のバランスを保つ機能のどこかに異常が起るとめまいが生じます。

- ▶ 目、耳、関節や筋肉が感じとる情報を脳が調整して、バランスが保たれる。
- ▶ いずれかの機能に異常があると体のバランスが乱れて、めまいが起こる。



宣言

明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気




かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



めまいの原因と種類

めまいの感じ方には主に3つのタイプがあり、それぞれの原因は異なります。

<p>グルグル回る</p>  <p>自分や周囲が激しく回転している感じ</p>	<p>フワフワする</p>  <p>体が宙に浮かんでフワフワしている感じ</p>	<p>クラツとする</p>  <p>クラツとしたり、目の前が真っ暗になる感じ</p>
<p>主な原因</p> <p>耳の病気</p> <p>りようせいほっさせいとうい ・ 良性発作性頭位めまい症</p> <p>・ メニエール病</p> <p>ぜんていしんけいえん ・ 前庭神経炎 など</p>	<p>主な原因</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 過労 ・ 睡眠不足 ・ ストレス・不安 ・ 高血圧 など 	<p>主な原因</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 一時的な低血圧 (立ちくらみ) ・ 自律神経の乱れ など

この冊子では耳の病気で起こるめまいについてご紹介します(3~7ページ)

プラス こんな症状を伴う「めまい」に注意

体の麻痺やしびれ、激しい頭痛、うまく話せない、意識の低下

主な原因

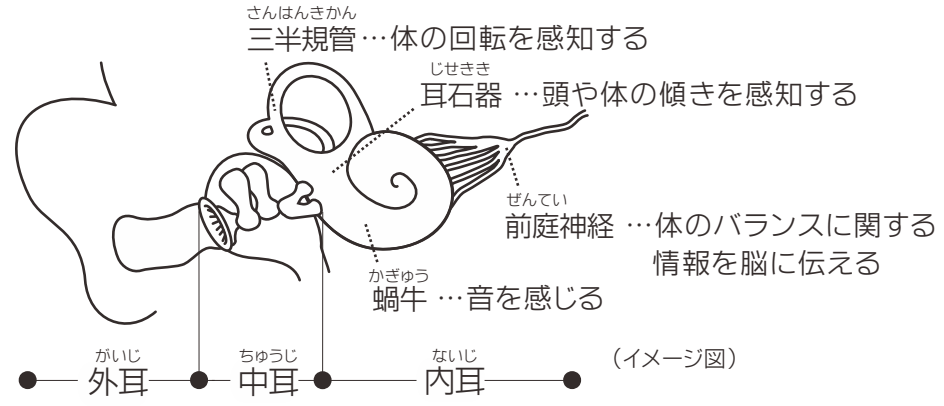
- ・ 脳の病気 脳梗塞、脳出血、脳腫瘍 など

! 1つでもあてはまれば脳の異常の可能性が
あります。
ただちに医療機関へ

耳から生じるめまい

耳の奥にある「内耳」には平衡感覚をつかさどり体のバランスを保つ「三半規管」「耳石器」「蝸牛」「前庭神経」などがあります。この部分に異常が起ると、回転しているように錯覚してしまい、グルグル回るめまいが生じます。

耳の構造とめまい



内耳の病気

めまいを引き起こす内耳の病気には、「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」などがあります。

● 良性発作性頭位めまい症	三半規管の異常で、特定の位置に頭を動かすとめまいが起こる。⇒4ページ
● メニエール病	三半規管や蝸牛の異常が原因。疲労やストレスがきっかけになる。⇒5ページ
● 前庭神経炎	前庭神経の異常が原因。かぜをひいた後などに起こりやすい。⇒6ページ
● 突発性難聴	蝸牛の異常が原因。内耳の血流が悪くなり、難聴が起こる。⇒6ページ

● 良性発作性頭位めまい症

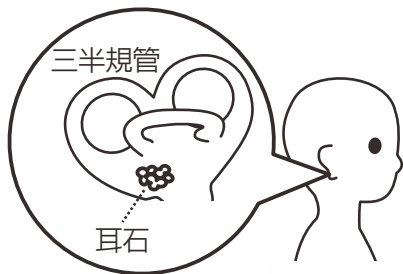
症状 上を向いたときなど、頭を特定の位置に動かすと、グルグル回るめまいが起こる。
めまいは繰り返し起こるが、良性であり、自然に治ってしまうことが多い。

*
あまり頭を動かさない人や、高齢の女性は発症しやすいと言われています。
頭を強く打った場合にも、このめまいを起こすことがあります。

原因	三半規管の異常
きっかけ	特定の位置に頭を動かす
めまいの持続	数秒～数十秒
めまいの回数	繰り返し起こる
聞こえ	変化はない

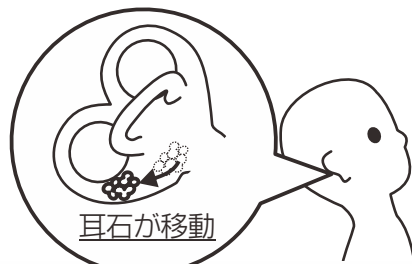
原因 耳石器の中にある耳石(細かいカルシウムの結晶)がはがれて塊になり、三半規管に入ってしまう。中で耳石が移動すると、三半規管の内部に満たされているリンパ液の流れが乱れてめまいが起こる。

● 正面を向いたとき



ある位置に頭を動かすとめまいが起こります。
めまいの起こる姿勢は、できるだけ避けるようにしましょう。
耳石が元の位置に戻れば、めまいは治まります。

● 上を向いたとき



例えばこんなとき

- ・美容院での洗髪
- ・洗濯物を干す
- ・布団から起き上がる

● メニエール病

症状 難聴や耳鳴り、耳閉感(耳が詰まった感じ)を伴うめまいが繰り返し起こることが多い。吐き気を伴うこともある。
めまいは10分程で治まることもあれば、半日続く場合もある。
起こる頻度は、週に数回～年に数回など、個人差が大きい。



- 聞こえにくい
- 自分の声が響く
- グルグル回る
- 耳鳴り
- 耳が詰まった感じ

一般的には片方の耳だけに発症しますが、進行すると両方の耳に起こることもあります。

*
働き盛りで、責任感の強い人や几帳面な人に多く、ストレスがきっかけとも考えられています。

原因	蝸牛や三半規管の異常
きっかけ	疲労、ストレス
めまいの持続	10分～半日程度
めまいの回数	週に数回～年に数回程度
聞こえ	難聴、耳鳴り、耳閉感

原因 内耳のリンパ液が増えてたまり、三半規管や蝸牛が圧迫されてめまいが起こる。



前庭神経炎

症状 かぜをひいた後などに激しいめまいが起こり、数日間続くことが多い。一度治まれば、めまいは繰り返し起こらないが、体のふらつきが残る場合がある。

原因 内耳の奥にある前庭神経に炎症が起これば、めまいが生じる。



原因	前庭神経の異常
きっかけ	かぜをひいた後など
めまいの持続	数日間断続的に
めまいの回数	治まれば繰り返さない
聞こえ	変化はない

とっぱつせいなんちよう

突発性難聴

症状 突然、片方の耳が聞こえにくくなる。めまいを伴う場合と、伴わない場合がある。めまいは10分程で治まることもあれば数日続く場合もある。

原因 明確な原因は不明。内耳の血液循環が悪くなり、蝸牛に異常が起こることが原因のひとつと考えられている。

原因	不明（蝸牛の異常など）
きっかけ	不明（ストレスなど）
めまいの持続	10分～数日間
めまいの回数	聞こえがよくなれば繰り返さない
聞こえ	片方の耳が突然聞こえにくくなる

突発性難聴は、治療を早く始めるほど治りやすいと言われています。「めまい+難聴」が起こった場合には、すぐに受診することが大切です。

めまいを和らげる

めまいが起こったらず、その症状を和らげて少しでも楽になれるよう、次のように対処しましょう。

- ◎**安静にする**
音や光などの刺激を避けましょう。
- ◎**気持ちを落ち着かせる**
緊張や不安があると症状が悪化しやすくなります。早めに受診し、心配を取り除くことが大切です。
- ◎**薬を服用する**
抗めまい薬などを服用します。乗り物酔いの薬でも効果が得られる場合があります。

他に疾患がある方は、かかりつけの医師に相談し、自己判断での服薬はやめましょう。

めまいを防ぐ生活習慣

- ◎規則正しい生活を送り、寝不足に気をつける。
- ◎過労や過度のストレスを避け、リラックスを心がける。
- ◎軽い運動などで体を動かす習慣をつける。

やってみよう! バランス感覚を鍛える訓練 20回ずつ 1日2セット

① 手を左右に動かす
親指は立てる

② 手を上下に動かす
親指は横に倒す

③ 頭を左右に動かす
視線は親指に向ける

④ 頭を上下に動かす
視線は親指に向ける

無理の無い範囲で行い、めまいが起こりそうなきや症状があるときはやめましょう。