

めまいの知識(1) 「良性発作性頭位めまい症」

ドクターズコンテンツシリーズ #22

めまいとは

体がふらつく、自分が回っているように感じる、景色がぐらぐらと揺れているように感じるなどの感覚を総称してめまいと呼びます。



今回はめまいを来す病気の中で一番多い**良性発作性頭位めまい症**(りょうせいほっさせいとういめまいしょう)をご紹介します。



Doctor
共立耳鼻咽喉科
山野辺滋晴 先生

良性発作性頭位めまい症とは

医療機関を訪れる患者さんの約**40%**がこの病気といわれています。

原因 欠けた耳石が三半規管に入り込んだことが原因で起こる

耳の奥には体の傾きや回転を感知する「三半規管(さんはんきかん)」「耳石器(じせきき)」と呼ばれる器官があります。そのおかげで人は平衡感覚(体のバランス)を保つことができます。良性発作性頭位めまい症は、この三半規管の中に、耳石器にある「耳石」と呼ばれるかけらが入り込んでしまった状態で起こるといわれています。耳石が入り込んでしまうと、体の動きに合わせて三半規管の中にある液体が耳石と一緒に激しく移動します。そうすると三半規管は「体が激しく回転している」と間違っ



症状

遊園地のジェットコースターに乗っているかのように、自分や周囲がぐるぐる回転するような感覚があります。軽度～重度までさまざま、ときに吐き気をもよおします。

持続時間

めまいの発作は頭を動かすたびに数十秒～数分間続きます。個人差がありますが、1～2日でおさまる場合もあれば、1ヶ月以上続く場合もあります。

年齢

未成年は少なく、**30歳以上の女性に多い**病気です。



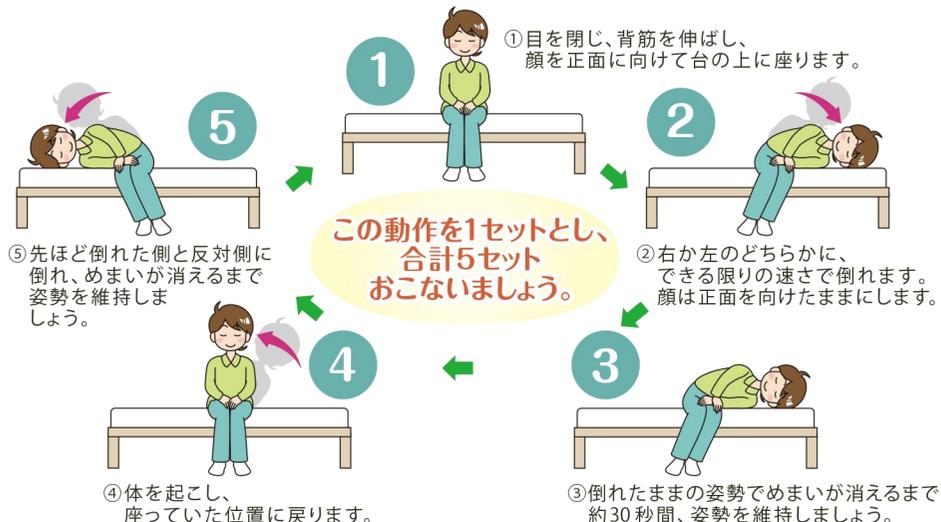
診断と治療は
めまいを専門にしている
医療機関へ

家庭でできるリハビリ

医療機関での治療だけでは、完全にめまいの症状がおさまらない場合もあります。そんなときに有効なのが、家庭でできるリハビリです。

準備

膝をまげて座れる長いすのような平らな台を用意します。台の上に寝そべる必要がありますので、座面が硬い場合はタオルのような柔らかい布を敷きましょう。



メニエール病と間違われやすい

メニエール病との明確な違いは「耳鳴り、難聴」の症状が伴わないということです。「メニエール病」と診断されたのに、体を動かすと目が回ると言う患者さんが、よく検査してみると、実は「良性発作性頭位めまい症」だったという場合もあります。

日頃の「運動」が予防につながります

良性発作性頭位めまい症は、「運動不足」が原因で起こると考えられています。予防には頭や体を動かす運動が効果的です。日頃からウォーキングなどの簡単な運動を心がけ、運動不足にならないように生活しましょう。



この他にも...

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」
サイトでは様々な症例をご紹介します。

アイチケット 広場

- ・ 耳の重要なはたらき
- ・ 医療機関でおこなう検査
- ・ 良性発作性頭位めまい症の治療



<http://park.paa.jp/>