

中村耳鼻咽喉科だより

＝ 耳以外が原因の めまい、 ＝

VOL.20

*めまいとは・・・

「めまい」とは、実際には動いていないのに、自分や周囲が動いているように感じる異常な感覚を指します。

めまいは体のバランスを保つ仕組みが崩れたときに起こります。

体のバランスを保つために必要な情報は、目や耳、全身の関節や筋肉で受け取り脳へ送られます。脳はそれを整理・統合して、体の各部位に指令を出し、それにより視野を安定させたり、姿勢を正すなど、体のバランスを保っています。

*めまいの主な原因

◆脳の異常

最も危険なのが、脳の異常によるめまいです。

「脳出血」や「脳梗塞」などで、全身の情報を整理・統合する脳の機能に、支障を来たすことがあります。

◆耳の異常

「メニエール病」や「良性発作性頭位めまい症」などで、耳の器官が障害され、めまいを起します。詳しくは『中村耳鼻科だより』VOL.16 「めまい」をご覧ください。

◆自律神経の異常

脳からの刺激や情報に反応して、血圧や血液循環など、体の機能をコントロールしているのが自律神経です。この働きが乱れると、立ちくらみのようなクラクラしためまいが起こりやすくなります。

◆循環障害

「高・低血圧」や「不整脈」などで血圧が変動し脳に送られる血液量が不安定になると、めまいが起こることがあります。

◆その他

精神的なストレス。生活習慣病（糖尿病、メタボリックシンドロームなど）による動脈硬化など。

*脳からくるめまい

(中枢性めまい)

一般的には「耳からのめまい」は回転性であることが多く、「脳からのめまい」は浮動性であることが多いと言われます。※但し小脳梗塞は耳からのめまい（前庭神経炎）と症状が類似しているので注意が必要です。

◎フワフワ浮いた感じがして
ふらつく(よろよろする)



- ◎立てない、歩けない。
◎激しい頭痛がある。
◎飲み込みづらい。
◎ろれつが回らない。
◎手足や顔にしびれがある。
◎意識がもうろうとする。

Aのようなめまいに加えBのような症状が1つでも伴っていたら、脳に異常がある可能性があります。

すぐに脳神経外科へ

急にフーとなった。頭がクラクラしたなどの症状は、脳の血液の流れが悪くなって起こることが多く、特に暑い夏は要注意！汗をたくさんかき体内が脱水症状となりやすく、血液がドロドロとなって脳の血流が悪くなることが多いからです。

夏は脳梗塞の多発する季節。こまめに水分補給を行いましょう。

*脳への血液の流れが悪くなり起るめまい

「急にフーとなる」「頭や体がクラクラする」「目の前が真っ暗になったり、真っ白になったりする」などの症状は、脳への血流が悪くなること(脳貧血)で起こることが多く次のような原因が考えられます。

●頭の中の動脈がコレステロールや中性脂肪により狭くなったり、硬くなったりし(脳動脈硬化)脳への血液の流れが悪くなる。またこの狭くなった部分が詰まり血液が流れなくなる
と脳梗塞になります。

【脳の異常】

●不整脈が起こり心臓から送り出される血液の量が一瞬でも少なくなれば脳へも血液がゆかなくなり、めまいや失神をおこしてしまいます。例えば脈が3秒以上途絶えればめまいを起し、5秒以上であれば

気を失ってしまいます。

【循環障害】

●脈が速い時も心臓に十分血液がたまらないうちに次の収縮が始まるため、送り出される血液も少なくなりめまいや失神をおこしてしまいます。特に1分間に200回以上の頻脈が数秒以上続くときは注意が必要です。

【循環障害】

●急に立った時に血圧が下がり(起立性低血圧)脳貧血の症状からフワフワする。

【自律神経の異常】

●朝礼など長い間立っていた時に脳貧血(自律神経の緊張が弱くなり、脳への血流が減る)を起こす。

【自律神経の異常】

*その他にも

高血圧や低血圧、低血糖、貧血、過労、睡眠不足、ストレス などでも、めまいを起します。

めまいで病院を受診する時、めまいの記録を医師に見せることで診断の参考になることもあります。

★記入のポイント★

《めまいの症状》

右や左にグルグル回るめまい

よろよろふらつくめまい

《持続時間》

数秒から数日

《きつかけ》

朝、ベッドから起き上がった時

朝、起きた時は既に回っていた

《他の症状の有無》

吐き気や激しい頭痛など

《大きな出来事》

結婚式やお葬式

引越し など

めまいの原因はさまざま。

特に脳の異常は命に関わるため、症状からしっかりと見極めることが大切です。