

◎ めまいの話 ◎

●現代人にはめまいが多い??

食べ物をよくこぼす、酔うと足元がふらつく、何も無いのにつまづく、乗り物酔いしやすい…こんな症状がでている人はいませんか?実はそれ、平衡(へいこう)感覚が衰えているのかもしれない。

現代の生活は便利になり、自分の体を動かす機会が減っています。そのため平衡を保つ機能が弱まり、現代人はめまいが起こりやすくなっているのではないかと、いわれています。

●めまいはなぜ起こる??

先ほどお話したとおり、めまいは平衡感覚の機能の異常によって起こります。では、平衡感覚はどのような仕組みで成り立つのでしょうか。

耳の中には、音を聞く器官のほかに前庭(ぜんてい)という部分があり、ここで自分の体がどの方向へ、どのようなスピードで動いているかなどの情報がキャッチされます。前庭の中には三半規管(さんはんきかん)という器官があります。三半規管の中はリンパ液が満たされていて、この液がどう流れるかによって体の位置情報を把握することができます。

前庭でキャッチした位置情報と、視覚からの情報、さらに筋肉や関節で感じた情報は小脳という部分に集約されます。小脳はこれらの情報を統合・整理し、最も適切な運動や姿勢をとるよう体に命令します。こうして平衡感覚は保たれているのです。

逆にいえば、これらの情報にズレが生じたとき、めまいが起こるともいえます。三半規管だけに注目してみても、ざっと次のような原因が考えられます。

- (1) ストレスなどにより三半規管のリンパ液が増加して、むくんだ状態になる。
- (2) 肩こりなどで血流が悪化し、三半規管に酸素や栄養がいきわたらなくなる。
- (3) 大きな音を聞き続けると、耳の中の音をとらえる部分が過剰に働き、隣の三半規管まで影響を受けて疲れてしまう。(この場合の大きな音は、90 デシベル以上…地下鉄、ヘッドフォン、カラオケBOX、パチンコ店くらいの音と考えてください)

ストレス、肩こり、大きな音…いずれも現代生活と切っても切り離せないものです。やはり、現代生活とめまいは深くかかわっているといえそうです。

●めまいと耳鳴り

めまいと一緒に起きやすいのが、耳やりや難聴です。これは音を聞く部分と、三半規管などの平衡感覚をつかさどる器官が非常に近い場所にあるためです。大きな音がめまいの原因になるように、平衡感覚のくずれも耳鳴りや難聴の原因となるのです。

●危険なめまいはある??

めまいには、メニエール症候群・前庭神経炎などの耳の疾患、高血圧・糖尿病などの全身疾患、心身の疾患からくるものなどがあり、原因は実にさまざまです。しかし、なかには脳梗塞、脳出血、脳腫瘍などの脳の血管障害からくるものもあります。

■ 脳梗塞、脳出血

周りがグルグル回って見える、まっすぐ歩けないなどの回転性めまいが起こりやすくなります。意識障害、ろれつが回らない、運動障害、頭痛、首の痛みなどを伴います。

■ 脳腫瘍

フワフワとした感じやふらつく感じがします。激しいめまいは多くはありません。聴神経に腫瘍の出来た場合は、ゆるやかな難聴、耳鳴り、顔面の違和感、頭痛があります。

■ 椎骨脳底動脈（ついこつのうていどうみゃく）循環不全症

視界がぼやける、気が遠くなる、吐き気、手足のしびれをとともなうことがあります。難聴や耳鳴りはほとんどなく、首を回したり、体を動かしたりするとめまいが起こることもあります。

放置すると生命にもかかわりますので異常を感じたら早めの受診をすすめます。

●めまいの治療は??

まずはめまいが起きたら、安静にし、不安な気持ちをとりのぞきましょう。とん服で出ているお薬があれば、服用をしてください。薬には次のようなものがあります。

・ 抗めまい薬、循環改善薬（コンベルミン、ATP）

脳や三半規管に血流を増やし、三半規管内のリンパ液の増加によるむくみを改善します。

・ 吐き気止め（ペリゼリン）

めまいに伴う吐き気や嘔吐を抑えます。

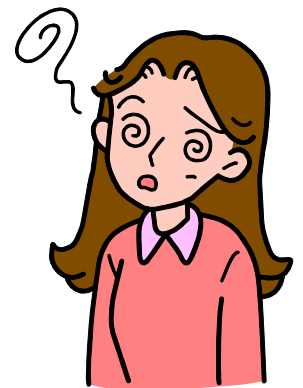
・ 抗不安薬（エチカームなど）

めまいに対する不安を取り除きます。

・ ビタミン剤（メチクール、ノイロビタン）

神経の働きを正常に保つビタミンを補充します。

高血圧など特定の疾患からくるめまいであれば、その病気の治療薬を飲みます。



●めまいの予防は??

まずはストレスをできるだけとるようにつとめましょう。

十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動、趣味などは心の余裕を生み、ストレスをとりのぞき、めまいの予防につながります。

また、カフェイン、ニコチン、インスタント食品などのとりすぎは神経をたかぶらせたり、血液の循環を悪くしてしまう作用があるため、控えるようにしましょう。アルコールも、脳の機能の低下や生活リズムの乱れにつながるので程ほどにしましょう。

文責：聞間明子

参考文献：めまいナビ、アゼガミ治療室