

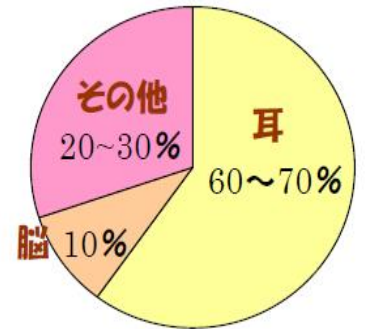
(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

良性発作性頭位

(りょうせいほっさせいとうい)めまい症

めまいの多くは、耳と脳の病気が原因です。

東海大学付属病院の調べ（右図参照）で、めまいの原因は、「耳の病気」が一番多く、次に「心因性などのその他」、「脳の病気」が一番少なく、10%でした。



今回は、めまい全体の 20-40%を占めると言われている、**良性発作性頭位めまい症**についてのお話です。

良性発作性頭位めまい症は「耳の病気」が原因のめまいの代表格です。めまいの種類は、強い回転性のめまいで、吐き気や嘔吐を伴う事もあります。中高年の女性に多い病気です。

めまい以外の病気がないので「良性」、めまいは時々起こり数秒～数分で治まるので「発作性」、頭をある特定の位置に動かした時に起こるので「頭位」です。

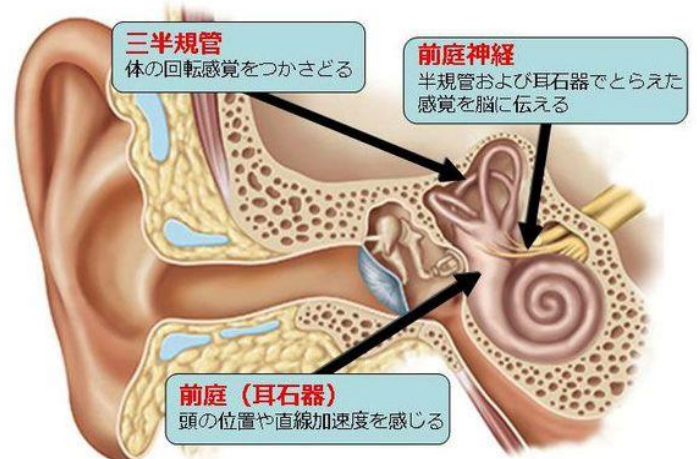
原因

耳の奥の内耳では、三半規管と耳石器（じせき）が体のバランスをとっています。

三半規管は、その中をリンパ液が満たしていて、頭が回転するとリンパ液が動き、回転性の運動を感じとります。

耳石器には耳石というカルシウムの粒がついています。重力を感じとるのに加え、直線的な体の動きを感じとります。

この耳石がはがれ落ち三半規管の中に入ってしまうことがあります。頭を動かすと、はがれ落ちた耳石が動き、リンパ液の流れが変わり、めまいが起きます。



耳石器から耳石がはがれ落ちる原因には、スポーツや交通事故などで頭を打った時の衝撃によるものがあります。また、骨粗鬆症の様にカルシウムの代謝障害があると、カルシウムをうまく取り入れることができず、耳石がもろくはがれやすくなると言われています。

検査と治療

耳鼻科など専門医では眼振検査という検査法で診断されます。この検査には特殊な装置を使う為、設備の整った専門医への受診をおすすめします。

治療は医師が患者さんの頭を動かして耳石を三半器官の外に出す方法があります。

多くの場合よくなりますが、再び耳石が三半器官に入ってしまう再発することがあります。

再発予防

再発予防の為に自宅で行なえる「寝返り運動」をご紹介します。

寝返り運動

良性発作性頭位めまい症に有効

「寝返り運動」 のやり方

- 1回につき、1～4を10回行う。
- 1日2回、起床時と就寝時に布団の上で行うとよい。



良性発作性頭位めまい症に使用される薬

原因を治療する薬はないため、一時的に症状を楽にする為、抗めまい薬や吐気止めなどが処方されることがあります。

最後に脳の病気が原因のめまいは少ないですが、命に関わる場合もあり危険です！！

- ✓ ろれつが回らない 言葉がうまく出てこない。
- ✓ 飲み込む動作が上手くできない。
- ✓ 体にしびれや麻痺がある。
- ✓ 激しい頭痛や意識の消失がある。

めまい以外に上記の症状がある場合は一刻を争う可能性があります。

すぐ救急車を呼び医療機関を受診して下さい。