

# めまい！

## めまいとは？

めまいは大きく2つに分けられます

- ① 周囲や天井がぐるぐる回る**回転性めまい**
- ② 体がふらついたり真っ直ぐ歩けない等の

**浮動性めまい**

**回転性めまい**は内耳からくることが多く、難聴、耳閉感、耳鳴などの聴覚症状を伴うことがあります。

**浮動性めまい**は立ちくらみ、頭痛、しびれを伴うことがあり、体や頭を動かしたときに増強することがあります。

## めまいの予防

- 禁煙しましょう  
タバコは内耳を障害しめまいの原因になります。
- ストレスを溜めないようにしましょう  
過度の肉体的精神的ストレスはめまいを起こします。  
耳の奥の内耳の障害が原因でおこるめまい(メニエル病)の多くはストレスが原因だと言われています。
- 規則正しい生活を心がけましょう  
健康な人でも、過労・睡眠不足・飲酒・風邪など、体調の不良が原因で起こることがあります。

## 治療

急性めまいには、**吐き気止め**や**抗めまい薬**を使います。メニエル病ではめまいが治まってもすぐに服薬を中止せず、耳閉感・耳鳴などの前駆症状が現われたときは早めに服用します。

8~9割は薬物療法で改善しますが、無効な例では**内リンパ嚢開放術**などの手術療法を行います。

慢性めまいは**脳神経活動に**関与していることが明らかになっており、抗うつ薬や精神安定剤などを用いることがあります。

## めまいが起こったらどうすれば？

急な発症は**回転性めまい**であることが多く、吐き気・嘔吐が見られます。この場合には部屋を暗くし、安静にして横になるとかなり楽になります。乗り物酔い止め、吐き気止めの服用も有効です。

なかなか症状が改善しない、手足がしびれたり、頭痛などの症状がある場合には**小脳出血**などの脳疾患の可能性もあります。

また、聴覚症状がある場合には**早期の治療**が必要ですので、これらの場合には**救急外来**または**耳鼻咽喉科、神経内科、脳外科**等をできるだけ早く受診して下さい。

発症が**緩徐な場合**でも、長く続く場合には**脳や頸椎、全身の疾患**が隠れていることがあるので**詳しい検査**が必要です。