



## 『最も多いめまいの原因

### ・・・良性発作性頭位めまい症』



しもじ内科クリニック院長

下地 栄壮

“良性発作性頭位めまい症”はめまいを引き起こす代表的な病気で、めまいの約60%がこの病気が原因という報告もあります。名前に良性とあるように、この病気は命に関わるものではありません。

#### 【症状】

頭を動かして、決まった頭の位置でめまいが起こるのが特徴です。めまいが起こる頭の位置は人によって異なり、寝返りをした時や布団から起き上がった時、上や下を向いた時、振り向いた時などに起こることがあります。症状は、目が回るような回転性のめまいが多く、ふわふわする感じの場合もあります。回転性のめまいでは、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。ただし、メニエール病のように耳鳴りや難聴などの症状は起こりません。めまいが長く続くことはなく、数秒から数分で治まりますが、めまいが繰り返し出現します。

#### 【原因】

耳の奥の内耳という部分にある平衡機能を司る三半規管に耳石(カルシウムの小さな粒)が剥がれ落ちて入ることが原因です。三半規管に耳石が入ると、三半規管を満たしているリンパ液に通常と異なる流れが生じるためにめまいが起こります。どうして耳石が剥がれるのかははっきり分



かっていませんが、スポーツなどで頭を強く打つことが原因として挙げられます。また、カルシウムの代謝障害により剥がれ易くなるため骨粗鬆症も原因となります。60-70歳代の女性に多いことから、加齢や女性ホルモンの分泌低下が関係していると考えられています。

#### 【治療】

症状を和らげるために“抗めまい薬”“吐き気止め”“抗不安薬”などを使用することがあります。運動療法は、①ベッドの中心あたりに足を下して座り、体をゆっくり横に倒してそのまま60秒数えます。②60秒数え終わったら、体をゆっくり起こして元の姿勢に戻ります。③次にゆっくり逆に倒れて横になり60秒数えます。④そしてまた、体をゆっくり起こして元の姿勢に戻ります。左右1セットを3回寝る前に行います。寝る前に行くと、寝返りや起床時のめまいが起こり難くなります。最初はめまいが起こることがありますが、続けているうちに徐々に症状が軽くなってきます。

#### 【予防】

同じ方向で横向きに寝ない。②寝返り運動を行う：起床後と就寝時に、まず左向きで10秒間、ゆっくり仰向けになって10秒間、右向きで10秒間、仰向けに戻って10秒間。これを10回程度繰り返す。③頭の位置を高くして寝る。なお、首や腰の悪い方は無理をしないで下さい。

## お知らせ

3月23日(木)は院長不在のために休診とさせていただきます。  
ご迷惑をおかけいたしますがご了承下さい。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)  
TEL:092-605-6300