

健康♪外来ニュース

めまい

No. 38 令和4年6月15日

乗り物酔い

ヒトは自身の姿勢や運動状態を、①耳の半規管が感じる体の傾きや加速度、②眼から入る視覚情報、③筋肉・関節・皮膚などが感じる体性感覚、から総合的に判断しています。

日頃よく経験する車酔いは、①②③の情報の整合性がとれずに脳が混乱して生じた自律神経の病的反応です。ドライバーは自分で車を運転しているので、加速減速、揺れの程度、風景の変化、前後左右からの重力などを予想でき身構えられるので車酔いしません。

睡眠不足を避け、乱暴な運転をせず、揺れにくい席に座り、遠くを見て本やスマホを見ない、新鮮な外気を取り入れ、窮屈な服を着ないなどで予防しましょう。

“めまい”にも色々ある

①体が動いている(傾く、回転する)ように感じる末梢性めまい(vertigo)、②立ちくらみや体が浮く感じの中枢性めまい(dizziness)、③気が遠のき、目の前が暗くなる失神性めまい(前失神:syncope)などに分類されます。

①末梢性めまいで最も多いのは良性発作性頭位めまい症(BPPV)で、振り向く、起き上がるなど、急に頭の位置を変えた時に数秒～数十秒間生じる回転性めまいです。平衡感覚を司る耳の半規管へ耳石が正常位置から剥がれて入り込むのが原因で、頭の向きを変えて耳石を元の位置に戻すEpley法で治療されます。メニエル病では、ストレスなどが原因で半規管の中を流れるリンパ液がうっ滞して、3症状(回転性めまい、耳鳴、低音域難聴)を数十分～数時間生じます。前庭神経炎ではウイルス感染(風邪など)の後に、突発性難聴では難聴と同時に、めまいが数日間続きます。いずれも片側性で、障害耳側を上にして寝ると症状が軽減するのが特徴です。

②中枢性めまいでは、小脳梗塞、椎骨脳底動脈循環不全、聴神経腫瘍などが原因で、めまい以外に神経症状(嘔気、物が二重に見える、意識障害、嚥下障害、ろれつが回らない、頭痛ほか)を伴うので、早急に対応が必要です。

③失神性めまいは、起立性低血圧、迷走神経反射、徐脈、自律神経障害などが原因で生じます。

その他、貧血、脱水、低血糖、加齢、疲労、うつ病、種々の薬剤でも、めまいを感じる場合があります。

目玉が揺れる“眼振(ガンジ)”

眼振とは、例えば車窓から景色を見ていて、眼球が進行方向と逆方向へ動いた後に急に元に戻るように動く現象を言います。患者さんに他動的に頭位を変えたり、物を目で追う動作をしてもらって眼振を誘発すると、めまいの鑑別診断に役立ちます。一般的には、末梢性めまいでは水平一方向性、中枢性めまいでは垂直性・注視方向性の眼振が現れます。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00～17:00(要予約)

担当：中嶋