

めまい



めまい感を自覚して診療所を訪れる方は少なくありません。症状が強いと日々の業務にも支障をきたし、また脳梗塞などの大きな病気が生じているのではないかと心配になります。めまいは様々な要因で起こりますが、症状は大きく3つのタイプを呈することが多いように思います。

- ① ぐるぐると回転感が強く吐き気を伴い、立ったり動いたりできなくなるめまい
 - ② 立っているときなどに目の前が真っ暗あるいは真っ白になって、しゃがみこむようなめまい
 - ③ 船に乗っているような地震が起きているような足元が揺れている感じのめまい
- ① のもっとも典型的なものは『良性発作性頭位変換性めまい』と言われるものです。その名のとおり、振り向いたり見上げたりと頭的位置を変えたときに急に誘発されるめまいで、臥床しても寝返りのたびに天井がぐるぐるとまわる、閉眼していても回転感がするなど症状が強く、吐き気も伴って動けなくなります。症状が激しい割に『良性』で、たいてい半日から一日で改善してきます。耳の奥の三半規管の不調によるとされ、耳疾患の既往があることもあります。例外的に、症状が改善せずいつまでも続いたり、言語障害や顔の痺れなどの他の脳症状を呈する場合は、脳疾患が疑われ注意が必要です。また耳鳴りなどの耳の症状を伴って、めまい発作を繰り返すうちに難聴が進行する場合はメニエール病と言われ専門医による対処が必要です。
- ② は起立性低血圧に代表されるいわゆる脳貧血症状です。長く臥床状態が続いていたり、降圧剤の影響や糖尿病で血圧の調節がうまくいかなかったり、発汗過多や水分摂取不足で体を循環する血液量が減っていたりして、脳に十分血液が回らなくなった状態です。臥床して頭を低くすればその場は改善しますが、原因となった背景の病態を確かめる必要があります。まれに不整脈などの心疾患によることもあります。
- ③ 浮動性めまいと称され、いわゆる肩こり頭痛にともなったり、貧血、高血圧、低血圧などの内科疾患の他、疲れや寝不足、更年期障害、ストレスなどの様々な体の不調でも起こります。症状が続く場合はやはり医師に相談することをお勧めします。

めまいは体験している本人にしか症状がわかりません。必ずしも上記のパターンにあてはまらず、症状を表現するのが難しい場合もあるかもしれません。医師に良く話を聞いてもらって、心配な病気が潜んでいないかを確認してもらうことが大切です。



多摩東部地域産業保健センター 〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ 404

TEL 0422-24-6906

FAX 0422-24-6908

メールアドレス sanpo@kind.ocn.ne.jp

HP <http://www.sanpo-tama.jp/>