

# めまいについて

2020年4月作成 第1版

# めまいについて

1. めまいとはどんなもの？ どうしておこるの？
2. 耳から見ためまい、耳の中はどうなっているの？
3. めまいを起こすとどのような症状があるの？
4. めまいの診断はどうやってするの？
5. めまいの治療と予防
6. めまいを起こす耳に関連した代表的な病気  
メニエール病、良性発作性頭位めまい症
7. その他：脳梗塞、心因性など

## 1. めまいとはどんなもの？どうして起こるの？①

「めまい」とは、

日常生活において時に感じる症状の一つで、

「実際には動いていないはずの自分にあたかも動いているかのような「錯覚」現象」をいい、

人によってその性状が異なり、原因となる病気も異なります

昔、ヒッチコックの映画にめまい(Vertigo)という映画があったり、

ロック歌手のU2の歌にもvertigoという曲があります

これは、俗にいう「目が回る」、「ぐるぐる回る」様な症状を現します

その他に、「ふわふわする(dizziness)」とか、「立ち上がった時に一瞬目の前が暗くなってよろける」とか、「血の気が引いて気を失いそうになる」など、様々な症状を「めまい」と表現することがあります

## 1. めまいとはどんなもの？どうして起こるの？②

めまいを起こす病気には、いろいろなものがありますが、多くは

- ①耳の病気、
- ②脳の病気、
- ③全身の病気 など に分けられます

必ずしも人によって典型的な起こり方ばかりではありませんが、それぞれの病気に特徴的な起こり方としては、

「ぐるぐる回るタイプ」は、耳が原因である病気のことが、  
「ふわふわする」タイプは、脳神経など耳以外の神経の病気のことが、  
「立ちくらみのような症状」は、血圧の調整障害による病気のことで

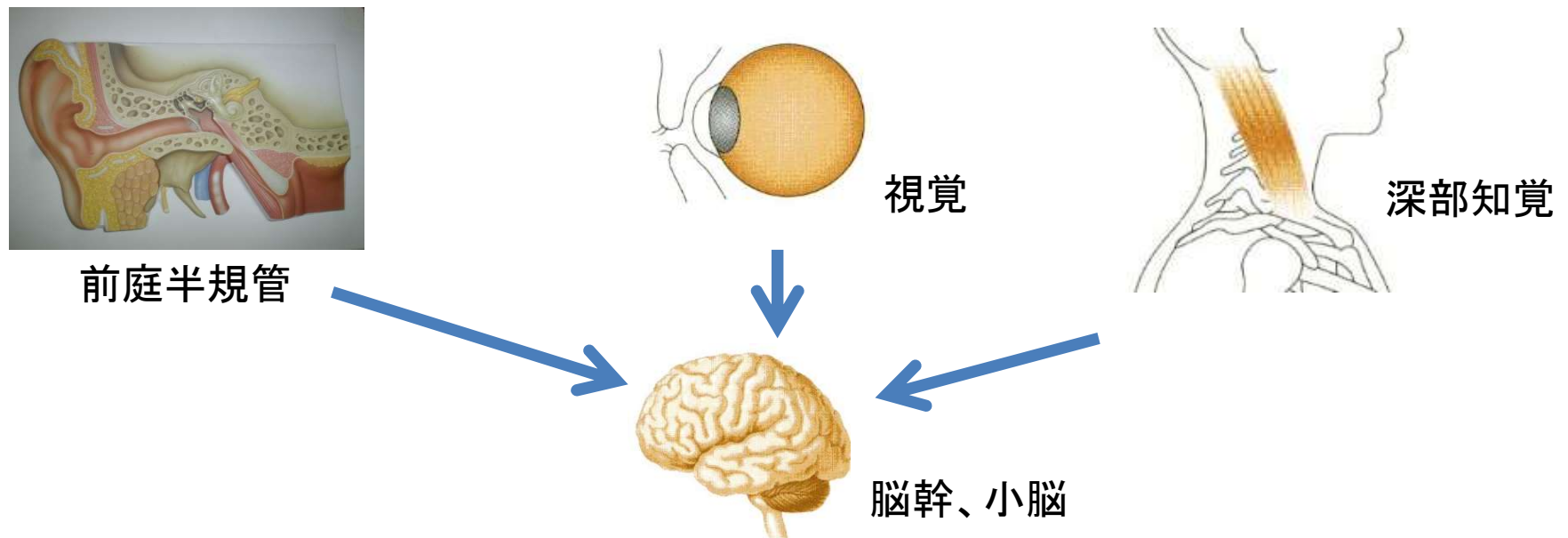
起こることが多くみられます

体の中では、

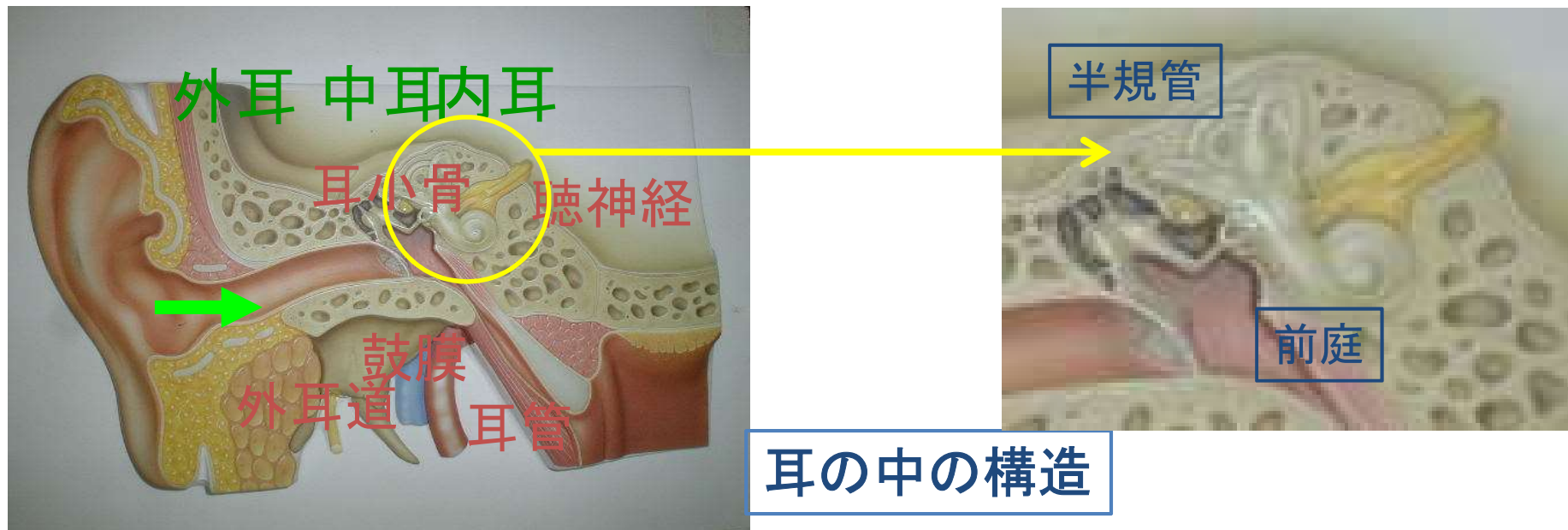
- ①耳にある前庭半規管からの加速度や回転情報と、
- ②視覚による周囲の情報と、
- ③筋肉(四肢や頸部など)や腱にある深部知覚による体の傾きや筋の緊張といった情報が、中枢(脳幹や小脳)であわさって調整されることで、  
身体の姿勢や運動のバランスが取られています(平衡感覚)

これらの情報にずれが生じ、一致しないと、体のバランスがうまく取れず、自分のからだは動いてないにもかかわらず、動いているような錯覚に陥ってしまいます

このような錯覚が生じることで、「めまい感」を感じます



## 2. 耳から見ためまい、耳の中はどうなっているの？



内耳には、聞こえと平衡感覚に関する働きがあります。聴覚にはかたつむりの様な形をした蝸牛が関与しており、平衡感覚にとりにある前庭、半規管が関与しています。

前庭は、重力や直線的な力(加速度)に関与しており、前庭にある平衡斑の耳石が一方に引っ張られ、この動きによって有毛細胞の興奮が起こります。

また、半規管は回転運動に関与しており、回転運動時には半規管内のリンパ液が動き、このリンパ液の流れに対して膨大部稜の有毛細胞の神経興奮が生じます

### 3. めまいを起こすとどのような症状があるの？

#### 1. 目の前がぐるぐる回る

周囲のもの(天井など)や自分が回る物が一定の方向へ流れる感じ



#### 2. ぐらぐら、ふわふわ揺れる感じ

船にのっているような感じ  
からだが浮いているような感じ  
雲の上を歩くような感じ  
地震が起きたような感じ

#### 3. クラツとする立ちくらみのような感じ

頭の血が引いて気を失いそうになる  
目の前が真っ暗になる感じ



## 4. めまいの診断はどうやってするの？①

1. 問診： めまいが起きた時の状況を詳しく聞いて確認します

①どのようなめまい(性質)が、

周囲や自分がぐるぐる回る感じ

ふわふわして足が地につかない、ふらふらする感じ

立ちくらみ、目の前が真っ暗になる、気が遠くなる感じ

②何をしているとき(誘因)に、

朝ベッドから起きた時に

急に頭を動かした時に(その方向は上下？左右？)

寝返りを打った時に

急に立ち上がった時に

じっとしていても常に

強くいきんだ後に

など

③どれくらいの時間続き(持続時間)、

数秒程度、 1-2分程度、 数分程度

20分-1時間程度 数時間程度、

1-2日

数日以上

など



## 4. めまいの診断はどうやってするの？②

### 1. 問診(続き):

#### ④めまいがあった時、他に症状はあったか(随伴症状)?

耳鳴り、難聴、耳の詰まった感じ(蝸牛症状)、左右どちらか?

意識障害

激しい頭痛

手足に力が入らない

舌のもつれ、しゃべりにくさ (ろれつが回らない)

嘔気、嘔吐

しびれ(顔・口のまわりなど)

など

#### ⑤めまいが起こる前の生活や体の状況

睡眠不足が続いた

家庭や職場でのトラブルがあった

風邪をひいていた

など

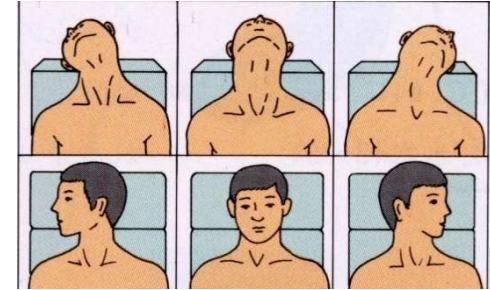
#### ⑥今かかっている病気の状況

高血圧、起立性低血圧、動脈硬化、不整脈、貧血

糖尿病、脳梗塞、自律神経失調、不眠症、不安神経症 など

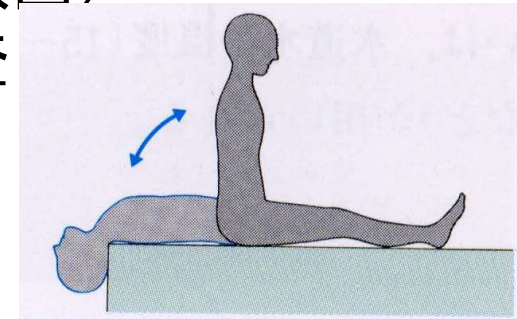
# 4. めまいの診断はどうやってするの？ ③

2. 体のふらつき具合の検査  
足踏み検査など



3. めまいの程度を見る検査

眼振検査 (フレンチェル眼鏡や電気眼振図)  
注視眼振、頭位眼振、頭位変換検査



4. その他

聴力検査 (蝸牛の検査)  
画像検査 (CT, MRI) など  
血圧、脈拍、  
心電図、  
血液検査 (貧血など)  
心理検査

など



## 5. めまいの治療はどうするの？

### 1. 薬物療法

- ① めまいをおさえる薬  
(脳や内耳の血流を増加させる循環改善剤)
- ② 吐き気や嘔吐をおさえる薬
- ③ めまいに対する不安を和らげる薬(抗不安薬など)
- ④ 浸透圧利尿薬(内リンパのむくみを取る)
- ⑤ ステロイド薬(神経の炎症を抑える)
- ⑥ ビタミン剤(末梢神経に作用するビタミンB12など)

### 2. 運動療法

- ① 理学療法  
発作性頭位めまいに対して原因となる耳石を追い出す
- ② リハビリテーション  
目と耳と足の裏などを刺激すること、様々な刺激に対して脳を慣れさせてめまいを改善する

### 3. 手術療法

薬物療法などで効果が見られない場合

## 6. めまいの予防はどうするの？

### 1. 生活指導

睡眠と休養を十分とる  
適度な運動を行う  
飲酒や喫煙は控える  
規則正しくバランスのとれた食事をとる  
カフェインは控えめに

### 2. 心理療法

不安や緊張を解消する  
ストレスをためない、ある場合はうまく付き合っていく

### 3. 運動療法

頭位の変換で体のバランスを鍛える  
めまいのリハビリ運動

# めまいを起こす病気

## 1. 耳の病気

メニエール病

良性発作性頭位めまい症

突発性難聴

前庭神経炎 など

## 2. 脳の病気

脳卒中(脳出血、脳梗塞)

椎骨脳底動脈循環不全症

脳腫瘍(聴神経腫瘍など) など

## 3. 全身の病気

不整脈

血圧障害(高血圧、起立性低血圧)

貧血

心因性(不安、ストレス) など

## 6. めまいを起こす耳に関連した代表的な病気

1. メニエール病
2. 良性発作性頭位めまい症
3. 前庭神経炎

# メニエール病

- 1) 内リンパ水腫(むくみ)が主な病態です
- 2) めまい、耳鳴り、難聴を三主徴とした内耳の病気です
- 3) 反復する回転性めまい発作をおこします
- 4) 第8脳神経以外の神経症状は見られません
- 5) めまいと関連して、  
聴覚症状(耳鳴り、難聴、耳閉感など)や  
自律神経症状(悪心、嘔吐など)が一緒に見られます
- 6) 発症の背景に、精神的ストレス、不安、疲労、不眠があります
- 7) めまい発作時には、めまい、悪心、嘔吐などが主となり、  
随伴症状としての他の神経症状に気づかないことがあります



## メニエール病の一典型例

- ・数年前から数ヶ月に一度めまい発作を繰り返している
- ・その際には睡眠不足や職場のストレスがあることが多い
- ・めまい発作の前日頃より片耳のつまり感や、耳鳴りもあった。
- ・翌朝から周囲のものがぐるぐる回るような回転性のめまい発作が起こり何回も吐いてしまった
- ・眩暈は激しく嘔気と嘔吐を伴うが、意識障害や手足の麻痺はなく周囲との意思疎通も保たれている
- ・じっとしていてもめまいが治まらないので病院で点滴してもらい、めまいは数時間で収まったが、まだ難聴は残っている

耳鳴りや耳閉感などの蝸牛症状を伴った激しい回転性めまい(ぐるぐる)が数時間―数日持続しますが、その他の神経症状はありません。発作時が治まると、特に症状はありませんが、ストレスなどを契機にめまい発作を繰り返すことが特徴です。ストレスをためないように注意しましょう。



# 良性発作性頭位眩暈症

- 1) 寝返りを打った時、洗顔時に下を向いた時、洗濯物を干すとき上を向いた時、ベッドから起き上がった時など特定の位置に頭を動かした時に起こる短時間のめまい発作です
- 2) 蝸牛症状(耳鳴り、難聴)や他の脳神経症状はみられません
- 3) 半規管内の耳石浮遊が病態です
- 4) 反復運動にてめまいが軽減します
- 5) 時に悪心、嘔吐を伴います
- 6) 生命の危険性はなく、経過も良好です
- 7) 耳から起こるめまいの病気で最も多いものです

## 良性発作性頭位めまい症の一典型例

- ・朝目が覚めて布団から起きようとした時に、急に周りがぐるぐる回りはじめた。
- ・じっとしているとめまいは1-2分で収まるが、また頭を動かそうすると眼が回るめまい発作を繰り返している
- ・耳鳴りや耳閉感を伴うことはなく、その他手足のしびれなどは見られない

前庭内にある耳石が外れて半規管の中に入り込んでしまい  
頭を動かす際に石が動くことで刺激が加わり眩暈を起こします  
同じような動作でめまいが起こりますが、疲労現象と言って、  
同じ動作を繰り返すことで徐々に眩暈は起こりにくなるのも特徴です  
脳の病気と違って、積極的に頭を動かした方がめまいは早く  
治ります

## 前庭神経炎の一典型例

- ・数日前から風邪症状が見られた後から、急に激しいめまい発作が出現した
- ・その際には耳の症状（耳鳴り、耳閉感）はみられない
- ・めまい感が強く病院で点滴をしてもらったがめまいと吐き気が取れ入院となった
- ・入院後も天井が回る感じが数日間続くため、目を閉じて休んでいた
- ・回転するような感じは徐々に収まったが、その後もしばらくふらふらした感じが取れなかった

平衡感覚に関係する前庭神経にウイルスなどによって炎症がおこることめまいをおこす病気です

蝸牛症状（耳鳴り、難聴）は通常ありません

耳から起こるめまいの病気は、通常一日以内に一旦は収まることが多いのですが、前庭神経炎では数日にわたりめまいと吐き気がみられ持続時間が長く続きます

## 7. めまいを起こすその他の病気

### 脳梗塞の一例

- ・夜中トイレに起きた途端、足元がぐらっとしてふらふらした
- ・横になっていると落ち着いていたが、立ち上がると途端にふらつきがひどくなった
- ・体の半分がしびれて、電話を使用した時に手に力が入らなかった
- ・家族の人と話をしようとした時に、うまくしゃべれなかった
- ・しばらくの間意識がなくなっていた
- ・激しい頭痛があった
- ・物が二重に見えたり目の周りがかすんで見える

突然起こるめまいの中で上記のような症状が見られる場合には脳(小脳や脳幹など)におこる脳出血や脳梗塞の危険性があります  
脳卒中では多くの場合、めまい以外の(神経)症状を伴います  
早目に、神経内科や脳神経外科などを受診しましょう

# 心因性めまいの診断基準（日本平衡神経学会）

## 1. 疾患概念

心因性めまいには

- 1) 器質的、機能的めまい疾患があり、その心因性反応に合併する場合と、
  - 2) 他のめまい疾患がなく心因性反応によって発症する場合がある
- 以下後者について述べる

## 2. 病歴からの診断

- 1) めまいは回転感、動揺感、眼前暗黒感など不定で多彩である。  
発作は瞬時的、数秒間に見られるが持続的に訴えることが多い
- 2) 随伴症状は耳鳴、耳閉塞感、頭重感、肩こり、不眠、気分がすぐれない、  
脱力感など自律神経症状や精神的不定愁訴が多いが難聴は少ない
- 3) ほかに器質的あるいは機能的めまい疾患を除外する
- 4) めまい発症には心因的契機または誘因がある
- 5) 1)、2)の症状は時期的に関係ないことが多い
- 6) 1)2)3)の条件を満たせば心因性めまいを疑う