



まずは安静に

—めまいが起こったら—

企画：
日本医師会

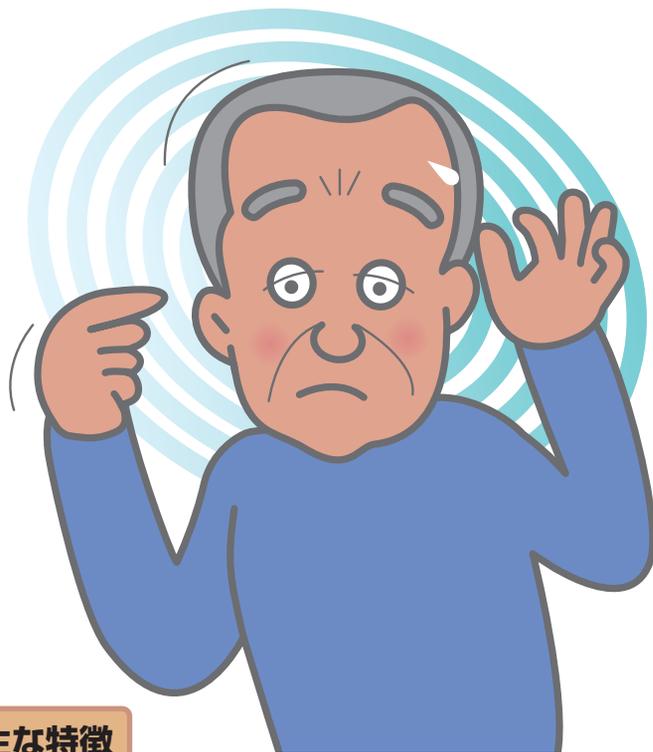
No.205

指導：国立病院機構仙台医療センター総合感覚器科部長 橋本 省

めまいは平衡感覚の障害

耳の奥には内耳の一部で「前庭」や「三半規管」と呼ばれるところがあり、体の平衡感覚をつかさどっています。内耳の障害でその機能に影響が出るとめまいが起こります。また、小脳・脳幹の障害でもめまいが起こることがあります。動悸や立ちくらみ、低血圧などによってフラフラしたりするのは「めまい」とは違います。

めまいには大きく分けて「末梢性めまい」と「中枢性めまい」があり、その主な特徴は下のとおりですが、末梢性めまいの多くはあまり心配はいりません。



末梢性めまいと中枢性めまいの主な特徴

末梢性めまい

- ①主に内耳の障害（耳鼻咽喉科）
- ②めまいは強く、グルグルまわることが多い
- ③めまいとともに、耳鳴り、難聴、耳がふさがった感じがすることが多い
- ④頭の位置を変えるとめまいの程度が変わる
- ⑤目をつぶったとき、体のバランスがとりにくい
- ⑥症状は数時間（ときに数分のことも）から数日で軽快する

中枢性めまい

- ①主に脳幹・小脳の障害（神経内科、脳神経外科）
- ②めまいは軽く、フワフワ浮いた感じ、ふらつき、動揺感などがある
- ③舌のもつれ、物が二重に見える、意識消失、強い頭痛などがある
- ④頭の位置を変えてもめまいの程度は変わらない
- ⑤目をあいていても体のバランスがとりにくい
- ⑥症状の自然軽快は少なく、長引くことがある

こんなときは医師の診察を

めまいが起きたら、安静にしてしばらく様子を見ましょう。症状がおさまらなかつたり、気が遠くなったり、頭痛がしてきたり、物が二重に見えたりしてきたら、早めにかかりつけ医の診察を受けてください。耳鼻咽喉科を受診すべきか、神経内科や脳神経外科なのか、などを判断してもらいましょう。

末梢性めまいの発作のときに自動車に乗ると、内耳に刺激が加わって症状が悪化してしまいますから、症状が落ち着いてから病院に行きましょう。また、ストレスがあるとめまいが起こりやすいことも知られています。日頃から疲れをためず、めまいのことをあまり考えすぎないことも大切です。



◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。