

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『突発的な激しいめまい』についてお届けします。

めまい＝メニエール病のイメージがありますが、実は9割が違う病気である事を現役医師が報告しています。今回はめまいにスポットを当ててみます。



## 『めまい』とメニエール病

ある日突然グルグル回る回転性の激しいめまいに襲われ、冷や汗や吐き気の症状が起こってしまったら？

あなたはどうしますか？

男性デュオの『タッキー&翼』の今井翼さんがこの病気を発症した事で、メニエール病が知れ渡った経緯もあります。女性に多く発症し、特に30代～50代が発症年齢のピークとされています。

そこで、めまいとメニエール病ですが、めまいだけで安易にすべてがメニエール病だと思っている方が非常に多いのですが、実際の所は1割だけがメニエール病と診断され、残りの9割は別の病気と診断されています。

1割に満たないメニエール病は診断が非常に難しく、めまいと難聴・耳鳴りが**同時に起こる症状**があり、『**繰り返す**』特徴も見逃せません。

また、専門医の忠告として『多くの医師は**めまいの診察が苦手**である』とした上で、専門外の先生が診断した『メニエール病』は、ほとんどが間違っているともしています。それほどめまいに関する病気が多いと言う事ですね。

## メニエール病と間違えられやすい疾患

### ①肩凝りに伴うめまい

睡眠不足・疲労・運動不足・精神的な緊張・同じ姿勢での作業(スマホ操作等も含む)などが原因で起こる。

検査しても異常がなかなか見つからず、病名が付かない事がほとんど。

**安静と適度な運動が改善のための処方になります。**

### ②首の骨の変形に伴うめまい

脳に流れる血管は頸椎の前後左右に4本通っています。

その中の後方2本は椎骨動脈と呼ばれていて、首の骨の中を下から上へ貫通しているため、首を動かすとこの動脈が圧迫されてめまいを誘発する事が分かっています。

急に下を向いたり、後ろを振り返る動作などは注意が必要になります。**首の動きとめまいが連動している**様なら椎骨動脈の圧迫を疑いましょう。

### ③良性頭位変換性めまい

このめまいは布団に横になった時や、寝た姿勢から起き上がる時に30秒～1分程度の**回転性のめまい**が現れます。耳石が原因と言われています。

首を後ろにそらせたりする動作でも浮動感としてふわふわした感じを訴える人も居ます。

難聴や耳鳴り、手足のしびれ等の神経症状は伴わないのが特徴です。



以上の様に、メニエールと似た症状である為間違えて診断されるケースもあるようですが、聴力の変化がメニエールかどうかを見分けるポイントになっているようです。

## 病院以外で自分で出来る予防と治療方法が知りたい！

元々めまいの原因は、耳の奥にある**三半規管**という平衡性を司る器官内に、リンパ液が溜まりすぎてその**圧迫から平衡性が障害されて起こる**ものが多いとされています。

内リンパ液が増えすぎると膨張と圧迫を引き起こします。その腫れが聴覚症状に関与して歪んだ情報が脳に伝わる事からめまいや手足のしびれが引き起こると言われているのです。

また、三半規管の近くに『**耳石器**』と呼ばれる小さな石の塊があり、そこが**剥がれて三半規管に入り込む**とめまいを誘発します。

そんな症状の改善には、溜まったリンパ液の排泄(排出)が効果的とされている為、利尿剤が使われます。

また吐き気やめまいの症状緩和のため、重層水(炭酸水素ナトリウム水)の点滴をし、血液のPHを上昇させる処置を行います。

しかし利尿剤も点滴も病院での治療で行うものになります。自宅で自分で出来る予防方法は？

色々調べてみましたが、今の所当たり前前の生活習慣の見直しと改善しか方法が無いようなのが現状でした・・・。

①規則正しい食生活 ②自律神経のバランスを整えるための質の良い睡眠 ③代謝促進と血流アップのための軽い運動 ④タバコやアルコールはNG 等々、やはり規則正しい生活が一番の様です。

めまいで一番多い原因、耳石器についても詳しく調べてみました。

耳石は0.01mmで耳の中に1万粒もあるそうです！ その小さな粒が剥がれ落ちて横の三半規管に入り、耳石の塊になると頭を動かす事で石も連動して動き、結果めまいの症状が出るとの事。



**ためしにやってみて！**

①利き腕の親指を身体の前に伸ばし**爪を見たま顔(頭)を固定**します。

②手首をゆっくりと**左右に捻**る様に親指を動かします。

③**目線は爪を見たま30秒ほど繰り返すトレーニング**でめまいが軽くなるかも！



8月号は『美背中はボクシングで作る』です。

監修：構成 F・E・P 打林