

「ゆめこ」

私たちの体は自分の位置を眼耳、筋肉・皮膚などから情報が中枢機関である脳に送られています。そして脳で統合された情報が手足などに正確に伝わることで体のバランスを保つています。これらの経路のどこかに障害をきたした状態がめまいであり、その原因は、体の動きや重力に対する傾きを検出する感覚(平衡覚)の障害であることが多いです。

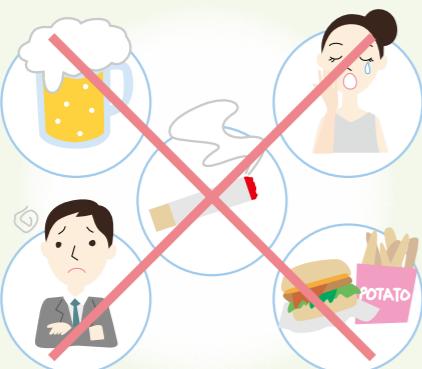
なることが多いです。音の情報を受け取る耳は外耳・中耳・内耳の3つの部分に分かれ、一番奥にある内耳が主にめまいに関連しています。内耳の中にあるリンパ液の増加・漏れや内耳に浮遊物(耳石)の出現、内耳の情報を脳に伝える神経(前庭神経)に炎症が起こることなどで回転性のめまいを生じることがあります。

**Q めまいを起こすのは
どんな病気？**

(2) 体のふりを見る検査
まず眼を開けた状態と閉じた状態を観察し、さらにそこから両足を一直線上につけて片足立ちさせることで、体のふりつき具合を評価します。また、眼を開じた状態で足踏みをさせて体の向きがどのくらいずれるかを評価する検査もあります。

③その他

めまいが生じた際は他に吐き気や嘔吐などを伴う場合があります。そのため、めまいを抑える薬に加えて吐き気止めを処方することもあります。薬の内服が難しい場合は注射や点滴を行うこともあります。また、不安な気持ちがめまいを一層強めることがあるので、緊張や不安を和らげる心理療法や足腰のリハ



めまいが起きてしまった時、主治医からめまいを抑える薬や吐き気止めを処方されている場合は服用して下さい。基本的に

A portrait of a young male doctor with dark hair, wearing a white medical coat over a black t-shirt. He is smiling at the camera. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

耳のめまいであれば、安静はのることが一番の治療になります。繰り返す場合や改善があまりみられない場合は医療機関を受診しましよう。また、めまいの他に激しい頭痛や手足の麻痺などが生じた場合は脳の病気の可能性がありますので、早めに救急病院を受診して下さる。

します。肉眼で捉るににくい眼振を評価するためには特殊な眼鏡を装着することもあります。また、温度の刺激で三半規管の反応を見るために耳の中に水や風を入れてめまいの診断を行う場合もあります。

Q めまいの検査はどんなものが
脳機能に送られる血流が不足することでもめまいが生じます。脳の病気によって生じるめまいは脳梗塞、脳出血、脳腫瘍など命に関わるものもあり、これらの病気の場合は早急な治療が必要です。

Q めまいの予防は?
起きた時は
どうしたら良い?

A 睡眠不足やストレスの蓄積で
ビビって体のリズムを整える運
動療法が実施されたりもあります。

喫煙、過度な飲酒、不規則な食事といった生活習慣もめまいに関わるので、心当たりがある場合は今一度自身の生活を見直してみましょう。

An illustration featuring a doctor's head and shoulders with a crossed-out stethoscope around his neck. Below him is a large glass of beer with a crossed-out straw. The entire image is overlaid with a large red diagonal slash, indicating that the associated text is incorrect or irrelevant.