

# めまい

「めまい」とは、自分や周囲が動いていないのに、ぐるぐる感じたり、ふわふわ感じたりする異様な体感のことです。今月の健康管理センター便りには、私たちに身近な症状「めまい」についてです。

## ●「めまい」の種類・病態

めまいにも色々な種類・症状があり、病態も違います。

### \* ふわふわとした浮遊性のめまい

→雲の上を歩いているように足元が定まらず、ふわふわとしためまいでは、ストレスや脳の病気が疑われます。ストレスが原因の場合には、ゆっくりと休むことで改善します。



### \* ぐるぐるとした回転性のめまい

→ぐるぐると頭や目が回る感じで、吐き気や耳鳴りを伴うめまいは、内耳にある体の平衡感覚を保つ「三半規管」や音の情報を感知する「蝸牛」にかかわる病気が疑われます。



### \* 目の前が真っ暗になるクラッとしためまい

→立ち上がったタイミングで、クラッとくるめまいは、最も多いタイプのめまいです。多くは急激な血圧の変化によって、脳への血流量が少なくなるときにおきます。原因としては、自律神経失調症や更年期障害、過労、睡眠不足などがあげられています。



## ●放置してはいけない「めまい」

「めまい」には様々な種類が・病態がありますが、放っておいてはいけないパターンがあります。

それは、「めまい」と共に、

- ① 激しい頭痛が起こる場合
- ② 手足や顔の半分に痺れを感じる場合
- ③ ろれつが回らなくなる場合
- ④ 「めまい」の直後に意識や記憶がなくなる場合

これらの場合には、脳の病気である可能性が高いので、少しでも早く病院での診察を受けるようにしましょう。

特に緊急と判断されるような場合には、救急車を呼ぶ必要があります。

## ●めまいの対処法

「めまい」の多くが、ストレスが原因で、耳の器官に異常を来たしている場合となります。ストレスに上手に対処し、「めまい」を過度に気にしないことも大切です。また、「めまい」が起き易い状況をしっかりと自分で把握し、例えば、急に立ち上がらない、頭を大きく動かさないなど、自分なりの対処法を見つけるようにしましょう。ただし、突然、難聴を伴う場合や、歩けないほど酷い「めまい」の場合には、耳鼻科外来を受診し、早期治療を目指しましょう。