

# 健康通信



## めまいが起きたとき

### どうしたらいいの？

問い合わせ  
◆健康推進課  
☎248-3511

#### めまいの原因

めまいの原因はいろいろありますが、6、7割が耳の病気がもととなつているといわれています。

耳には音を聞く働きと、体のバランスを取る働きの2つがあります。体のバランスを取る働きが低下すると、めまいが起きることがあります。

#### めまいを起こす耳の病気

耳が原因のめまいには、次のようなものがあります。

##### 《良性発作性頭位めまい症》

頭を特定の位置に動かしたときに、回転性のめまいが起きます。数分以内に治まりますが、繰り返すことが特徴です。難聴や耳鳴りなどは伴わず、めまいの多くがこの病気であるといわれています。

##### 《メニエール病》

回転性のめまいが10分から数時間続き、何度も繰り返します。数年続くこともあり、難聴や耳鳴りを伴います。ストレスをきっかけとすることが多く、めまいの発作を繰り返すたびに、難聴が進んでしまいます。

##### 《突発性難聴》

強い難聴が突然起こり、めまいを伴うことが多いものです。メニエール病とよく似ていますが、難聴やめ

まいの発作を繰り返すことはありません。ストレスをきっかけとすることがあります。

##### 《前庭神経炎》

起き上がれないほどの激しいめまいの発作が起こり、数日間にわたって断続的に続くことがあります。難聴や耳鳴りは伴いません。風邪をひいた後などに起きることがあります。

#### もしめまいが起きてしまったら

めまいの多くは耳に原因があるのですが、音や光など、外からの刺激をなるべく減らして暗い部屋で横になります。

症状が落ち着いてきたら、耳鼻咽喉科を受診しましょう。受診の際には、

- ①めまいがどのくらい続いたか
- ②何度も繰り返しているのか
- ③きっかけは何か(頭を動かしたとき、ストレスを感じている、風邪をひいたなど)
- ④難聴や耳鳴りを伴っているかなどを、医師に伝えることができるようにしよう。

#### こんなときは要注意

脳梗塞、脳出血、脳腫瘍などの脳の病気によりめまいが起きてしまうこともあります。

- ・症状として、
- ・激しい頭痛
- ・意識がもうろうとする
- ・ろれつが回らない
- ・体にしびれやまひがある
- ・うまく飲み込めない
- ・物が二重に見える
- ・後頭部から首の付け根にかけて痛みがある
- ・などが挙げられます。

このような症状がある場合は、一刻を争います。ためらわず、すぐに救急車を呼んで医療機関を受診しましょう。

