

どうすれば

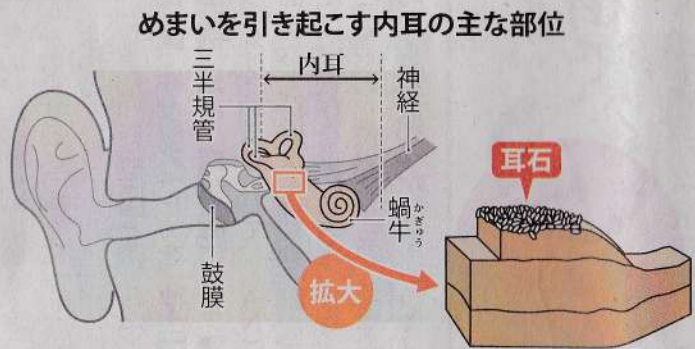
安全安心

めまいを見極める

めまいは突然私たちを襲い、不快の底に陥れる。大半は耳ののだが、脳に絡んだ病の可能性もある。大事なものは、症状をよく専門医に伝えること。症状の見極め方をまとめた。

8月の蒸し暑い夜、私（記者）が布団に横になると突然視界が右方向に動き始めた。「うわっ」。じっとしていても、天井が一気に右に流れ、頭の後ろを巡ったかのように1回転し、さらに流れていく感覚に襲われた。驚いていたら、めまいは20秒ほどで治まった。翌朝、今度は体を起こすと、再び視界が大きく揺れて10秒ほど回転が続いた。その後も毎晩、同じ症状が続いたが、昼間にめまいは起きず、2週間後にヒタッとやんだ。

この体験を、国立長寿医療研究センター（愛知県大府市）の耳鼻咽喉科長を務める杉浦彩子さんに話すと、「典型的な良性発作性頭位めまい症」と言われた。杉浦さんは「驚異の小器官 耳の科学」講談社ブルーバックスの筆者でもある。「めまいに襲われると皆さん驚きますが、症状がめまいだけで、頭を動かさなければすぐにやむのはまず『良性』です。救急車を呼



めまいを引き起こす内耳の主な部位

ばなくても大丈夫です」と杉浦さん。「良性」のめまいは最も症例が多く、自然に治る例も少なくない。激しい場合でも投薬などで治まることが多いという。

原因はさまざまだが、症状を細かく医師に伝えれば、病名は特定できなくても、どの程度のものかは分かれると杉浦さんは言う。ここでチャート図を見てほしい。めまいには、「視界がぐるぐる回る回転性」と「体がふらふらする浮遊性」の2種類がある。杉浦さんは、めまいのほとんどが「回転性」とした上で、原因については「回転性めまいの約9割は耳からきます。残り1割が内耳を支配する小脳や脳幹の出血、脳梗塞など脳の中枢系が関係しています」と話す。

長寿医療研究センターで統計を取ったところ、めまいを訴える患者のうち中枢系は65〜74歳で10%、75歳以上で26%と、高齢になるほど割合が高まる。このため、杉浦さんは、高齢者の患者で明らか「良性」と診断できない場合、CT（コンピュータ断層撮影装置）やMRI（磁気共鳴画像装置）で脳の様子を調べる。「脳からか耳からかを区別するのが難しい場合もある」からだ。

脳神経外科医はどう見ているのか。東京都大田区の開業医、工藤千秋さんは回転性の場合、命に関わる危険性は低いが、浮遊性は要注意だと説く。「ふらふらめまいは、脳の血流が悪くなって起きる椎骨脳底動脈循環不全（VBI）、いわば脳梗塞の前段階で起きる例

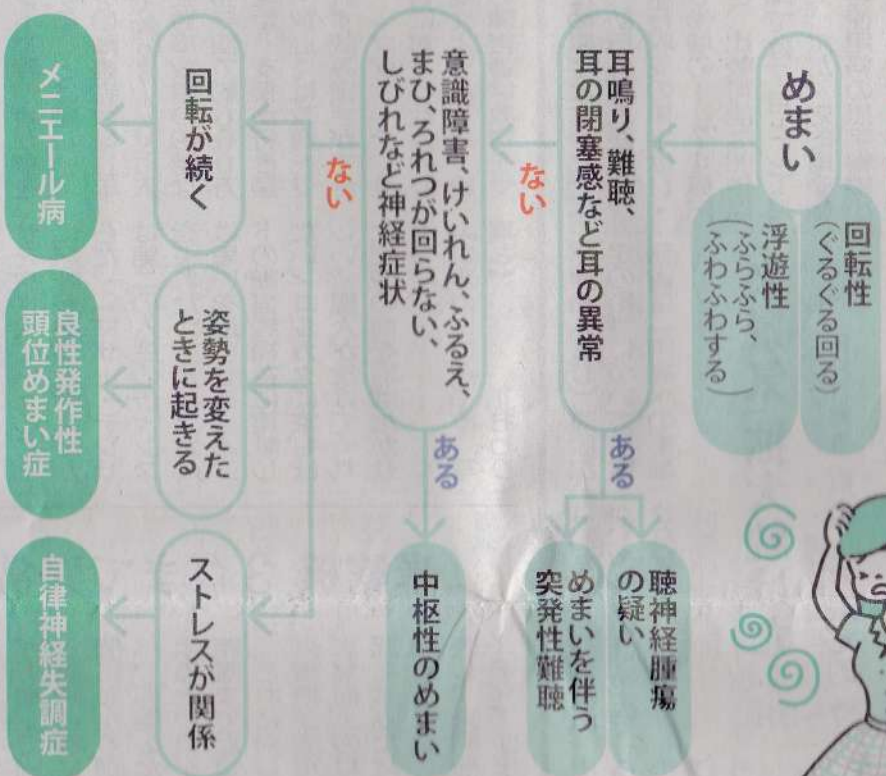
調からきたも
観察し、詳し
【藤原章生】

「ふらふら」なら脳梗塞かも

めまいの原因と
診断の
おおまかな目安



※「めまい」専門医が教える
「めまい」をスッキリ消す本
（P.H.P.研究所）などを参考



が多いからです。椎骨は、背骨を構成する骨のこと。脳底動脈は、呼吸などをつかさどる脳幹に酸素や栄養を送る役目を果たす。この動脈がドロドロした血で詰まる状態がVBIで、ふらふらめまいが起きやすい。

さんは警告する。「持病のある人は気を付けているが、『自分は大丈夫』と強がり検査を受けていない人が突然、大病に襲われることがある」。工藤さんは「ふらふらめまいは症状が出たら、すぐさま脳外科や脳神経科の医師にかかった方がよい」とアドバイスする。

✓ **すぐにやむのは「良性」**

✓ **加齢で起きやすくなる**

✓ **ストレス起因の病気も**

めまいはどんな仕組みで起きるのか。「良性」は、耳の奥の内耳（左上の図参照）にある耳石がはがれ落ち、三半規管に入り込んでしまうのが原因と考えられている。耳石は、重力や加速を感じる耳石器にびっしり付いている炭酸カルシウムで、大きさは一辺当たり数ミクロン。一方、三半規管は回転を感じる器官で、三つのループ状の管で構成される。その内部はリンパ液で満たされ、体の回転などに応じて液が動き、その動きを脳に知らせる役目を担っている。「数粒の耳石でも三半規管に入るとリンパ液が過剰に動いてしまい、体は止まっても回転していると考えられていきます」と前出の杉浦さん。また、脳に信号を伝える部位に耳石が付いてしまうと、たとえ「良性」であっても症状が強く、数分間続くタイプもあるという。

耳石は40歳くらいから落ちやすくなり、「70代では5人に1人の割合で「良性」が起きる。頭を打った後や動脈硬化、内耳・中耳に炎症がある人は落ちやすく、毎年繰り返す人もいる」（杉浦さん）。

また、激しいめまいが長く続くとメニエール病が疑われる。内耳にたまるリンパ液が増え、水ぶくれ状態になると発症すると見られている。その原因は不明だが、ストレスが一因と考えられている。

「疲れがたまると顔がむくむのと同じように、内耳に大量のリンパ液がたまってしまう。ストレス社会でメニエール病が増えたといわれており、働き盛りの人がなりやすい。また、生真面目な人に多いとも指摘されています」

さまざまな治療薬があるが「どれも病気への効果は部分的で、治すのは容易でない」と杉浦さんは語る。そのため「薬を一切やめて、有酸素運動などストレス対策だけを勧める医師もいます」。

加齢に伴い、めまいに襲われる可能性は高まる。そんな時は悲観せずに適切に対応していきたい。