

健康

家働
二家
子育
衣食

介護・シ

子育
衣食

紙上診察室への投稿を募集します。〒住所、氏名、年齢、電話番号(紙面では匿名)を書き、右下のあて先へ。採用者には連絡します。

激しいめまい 再発が不安

Q

朝起きた際に激しいめまいと吐き気に襲われ、三日ほど動けませんでした。耳鼻科で「耳石が落ちる病気」と言われ、体を動かすよう指示されましたが、普段からジムなどで運動しています。何度も起きる可能性があると言われ、車の運転のことなどを考えると不安です。対処法はありますか。(女性・55歳)

A

病名は「良性発作性頭位めまい症」と思われます。内耳にある耳石がはがれて三半規管に入り込み、頭の動きで移動するため、めまいが起こります。めまい疾

肩こりなど原因探って

患者でも多く、運動している人もかかることがあります。

治す方法はいろいろありますが、自然に治ることが多い病気です。めまいだからとじっとしていると、耳石が三半規管に入り込む確率がかえって高まるので、なるべくたくさん動いてください。大多数の人は二週間以内に治りますが、数カ月かかることもあります。再発率は一年間で約30%と言われています。

何日も動けないとのことですが、通常は起き上がった時、寝たりした時、あるいは首を左右に動かした時のみ、めまいがします。もしかすると、ほかの原因でめまいが起きているのかもしれません。当院では、長時間のパソコン業務、肩こりなどが原因と思われる患者もかなりいます。中には、首から脳につながる動脈に血流障害が見つかる人もいます。めまいに詳しい耳鼻咽喉科でもう一度検査されてみてはいかがでしょうか。

運動は、めまいがある時にはしないようにします。もし運動中にめまいが起きたら、すぐ安全な場所に車を止め、しばらく様子を見てから、その後の対処をするとよいでしょう。

紙上 診察室

井上 雄一郎さん



(井上耳鼻咽喉科院長)