

中込内科じんぶん

2月号



発行所

中込内科医院

〒010-0973

秋田市八橋本町3-1-5

TEL 018-862-1564

FAX 018-866-4655

E-MAIL

nakagomi@cna.ne.jp

URL

http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

今月の特集

めまいについて

めまいは、日常生活の中で多くの人が経験する症状です。長い間座っていたあとに突然立ち上がる、目の前がクラッと感じたりすることは誰にも覚えあるのではないのでしょうか。

こうしためまいは、ふつう、一時的に生じるもので、症状が長引くことはありません。寝不足や疲れなどが原因で体調が崩れると、めまいが生じることがあります。

しかし、めまいがいつまでもおさまらなかつたり、何度も繰り返して生じるなど、強いめまいに悩まされている人が現代社会では増えていきます。

一般的に、めまいとは、目が回る感じがしたり、ふらついて立っていらなくなったり、まっすぐ歩けなくなる状態をいいます。こうしためまいの症状は次の四つのタイプに分けられます。

◇**ぐるぐる回る回転性めまい**
めまいの症状はほんの数分間で終わることもあれば何時間

続くこともあります。ひどいときには、吐き気や嘔吐をもよおすこともあります。立っていらなくなったり、その場に座り込んでしまう人もいます。

回転性めまいは内耳の障害によつて生じやすく、メニエール病、椎骨・基底動脈循環不全などでもみられます。

◇**ふらつく感じがする非回転性めまい**
回転性めまいのように激しい症状がみられませんが、症状が長引く傾向があります。内耳の異常のほか、脳の障害、高血圧、低血圧、ストレスなどが原因でも生じます。

◇**平衡感覚失調によるめまい**
一般的にめまいとは異なり、体のバランスがとりにくくなります。こうした症状は、座った状態でも生じることがあります。平衡感覚失調症は、メニエール病、良性発作性頭位めまい症、脳血管障害などでみられます。脳腫瘍が原因になったり、加齢や薬の副作用などで生じる場合

もあります。

◇**一瞬、目の前が真っ暗になる立ちくらみ**

起立時などに生じる「立ちくらみ」は、耳や脳の病気がかわっていることは少なく、高血圧、低血圧、などの全身性の病気や、ストレス、疲労などが原因で生じます。

思春期に生じるケースは一般的には自律神経の働きが未熟なために生じます。急に立ちあがったり長時間立ったまましていると血圧が保てなくなり、立ちくらみがしたり、吐き気を感じたりし、ひどい場合には失神することさえあります。朝礼で気を失い倒れる生徒、児童がこの場合です。

しかし、最近ではこうした自律神経の異常が大人にもよくみられるようになりました。大人の場合は、ストレスや疲労などが原因となり、体調が崩れ、自律神経の働きに障害が生じることが多いとされています。



***めまいを説明するときのポイント**

①めまいはいつ生じたか
②どのような状況で生じたか
③立ち上がったとき、起き上がったとき、何の前触れもなく突然に、など

③どのようなめまいだったか
(回っている感じ、揺れている感じ、目の前が真っ暗になる感じ、など)

④めまいはどのくらい続いたか
(一瞬、数分間、数日間)

⑤めまいとともに意識を失ったか
(意識はあった、意識がなかったなど)

⑥めまいは何回くらい生じたか
(一回きり、今も続いている、週に〇回など)

⑦めまいといっしょに生じた症状はないか
(激しい頭痛、手足のしびれ、ものが二重に見えるなど)

⑧めまいといっしょに耳の症状はなかったか
(耳鳴り、聞こえが悪くなった、耳が詰まったような感じ、など)

⑨持病や、服用中の薬はあるか

☆良性発作性頭位めまい症

寝床から起き上がったときや寝ようとして横になったとき、寝返りを打ったとき、上を見上げた瞬間などに、めまいに襲われる病気で、めまいが生じる頭の位置を「めまい頭位」といい、いつも決まった頭の位置で、めまいが生じるのが特徴です。

めまい頭位にしたとたん、すぐめまいの症状が出現しますが、数秒から二分以内に治まるのがふつうです。回転性の激しいめまいが生じる場合と、軽い平衡失調の場合があります。回転性めまいでは吐き気や嘔吐を伴うこともあります。ただし、耳鳴りや難聴などの症状は起こりません。

良性発作性頭位めまい症そのものは心配のない病気ですが、めまいが軽くならなかつたり、めまいが長時間続く場合は、小脳の障害が原因で生じる「中枢性めまい」のおそれがあります。

★**頸性めまい**

椎骨・脳底動脈循環不全と似て、首を動かしたときにめまいが生じる病気に「頸性めまい」があります。

頸性めまいは、首を回転させたり、後ろに反らせたりすると、椎骨動脈が圧迫されて、狭窄が生じ、脳への血流量が不足してめまいをきたす病気です。症状の現れ方は椎骨・脳底動脈循環不全と同様ですが、原因は動脈硬化ではなく、主に変形性頸椎症やむちうち症による頸椎の変形にあります。

頸性めまいの場合、めまいのほか、頭痛や吐き気、手や腕のしびれや冷感などの症状が現れることもあります。一方、同じ頸性めまいでも頸椎動脈を囲む交感神経の異常な緊張が原因となつて、脳や内耳への血流が減り、めまいを生じるタイプも

あります。両方の原因が合わさつて発症するケースも多く、症状や経過も患者さんによって異なるのが特徴です。

★**椎骨・脳底動脈循環不全**

椎骨動脈は脳内に入ると脳底動脈になり、脳幹や小脳、後頭葉や内耳にも血液と栄養を送っています。この椎骨動脈または脳底動脈の血流がなんらかの原因で滞ると、脳幹や小脳に栄養が届かなくなり、めまいや手足のしびれ、頭痛、目のかすみ、舌のもつれなどの症状を生じさせます。これが椎骨・脳底動脈循環不全です。

めまいの症状は、首をひねつたり、急に上を向いたりうつむいたりしたときに、椎骨動脈や脳底動脈が圧迫され、血液の流れが悪くなつて生じます。回転性のめまいのほか、クラクラしたり、ふらついたりの感じのめまいが生じる場合もあります。

めまいとともに、難聴や耳鳴りなどの耳の症状が現れることはほとんどありませんが、手足のしびれや頭痛、嘔吐や吐き気、ものが二重に見えるなどの視覚障害や、意識が遠のくなどの意識障害を伴うことがあります。こうした神経症状が生じた場合は、小脳や脳幹に影響が及ぶ「中枢性めまい」が強く疑われるため、できるだけ早く精密検査治療を受ける必要があります。

★**メニエール病**

最初めまい発作は、ある日突然生じます。回転性の激しい

めまいで、数分から数時間にわたつて続き、同時に吐き気や嘔吐、難聴や耳閉塞感、耳鳴りが現れます。

難聴や耳鳴りを伴うめまい発作は繰り返して生じ、年に数回の人もいれば、一ヶ月に何度も生じる人もいます。そのつど、難聴や耳鳴りが一緒に現れ、めまいが治まると、耳の症状も治まるのが特徴です。

メニエール病は、過労やストレス、睡眠不足などが引き金となつておこりやすいといわれています。ストレスの原因と正面から向き合いそれを解決し生活習慣を見直し、セルフコントロールすることが大切です。

このように単にめまいと言っても、心配のないものから、脳卒中の前兆のものもあります。また、たとえ命に別状はなくても、不快な症状に襲われること自体が問題になるでしょう。さらに、症状がいつ再発するかわからない不安は大変なストレスとなります。そこで、めまいが生じた場合には、原因をはっきりさせ余計な心配を除くために、もし早期に看護師、医師など相談しましょう。

【今月の記事 看護師長 根元】

休診のお知らせ

3月23日(日)～27日(木)まで
研修慰安旅行のため誠に申し訳ありませんが
休診とさせていただきます

お薬が切れないうちご予約をお取りしますが
十分ご注意下さいますようお願い申し上げます

編集後記

研修慰安旅行のため、3月4日間の休みを頂き、皆様には迷惑をおかけしますが、何卒、ご協力下さいませ。ようお願ひ申し上げます。

【事務長 奈良】