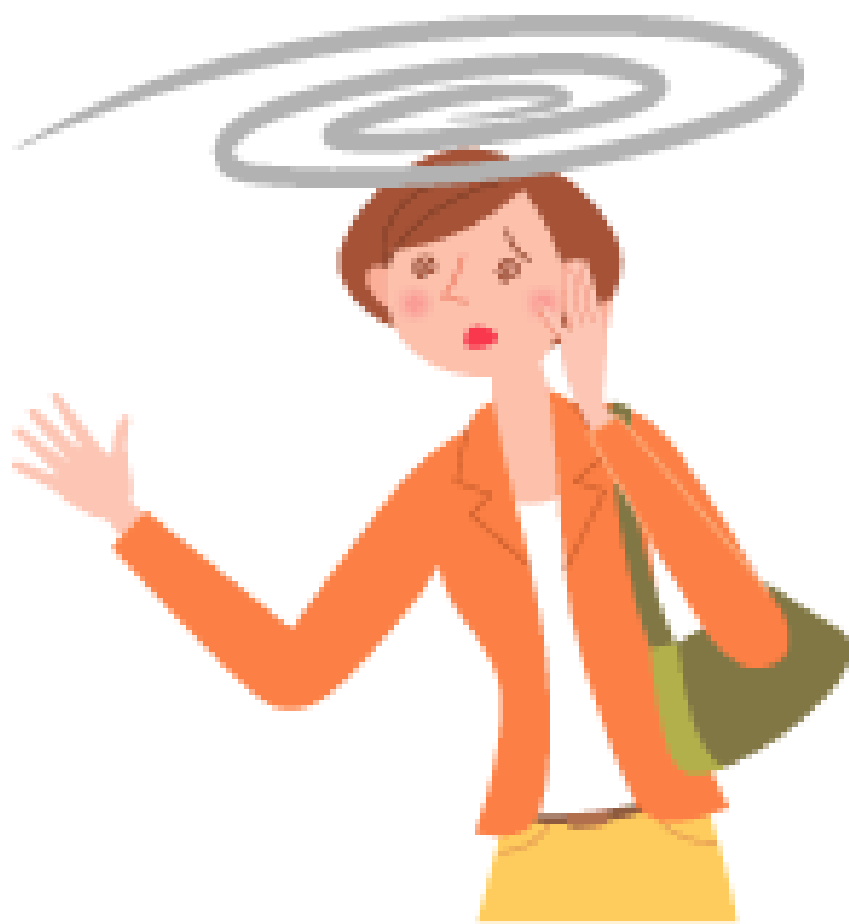


めまい

めまいを放っておくと耳が聞こえにくくなったり
脳の病気に気がつかなかったりすることも…
そのめまい、放っておかないで!!!



めまいの原因は？

めまいはさまざまな原因で、バランスを保つ機能が障害されて起こります。主な原因として、耳の機能の異常、脳の血管の異常、薬、その他の疾患によるものの4つに分けられます。

また、過労や睡眠不足など、精神的なストレスによっても引き起こされることがあります。

耳の機能の異常によるもの



耳の奥には体のバランスを司る前庭という部位があり、この周辺に何らかの神経的な異常が起こると、めまいを起こしやすく、放っておくと聞こえにくくなります。代表的なものに「前庭神経炎」「メニエール病」などがあります。

その他の疾患によるもの



血圧が高かったり、低かったりすると、めまいを起こすことがあります。心臓の病気や不整脈が原因のこともあります。

薬によるもの

痛み止めや降圧剤、抗生物質の副作用で起こることもあります。
(お薬手帳を持参して)ご相談下さい。



脳の血管の異常によるもの



脳梗塞や脳出血など脳の血管に異常が生じて、めまいを起こすことがあります。

起こりやすい時期は？

めまいは疲労やストレスがたまったり、急に天候が変わるような気圧の変化があったときに起こりやすいといわれています。

生理日や排卵日の前後、喫煙後、飲酒後にも起こることがあります。

めまいが起きたら・・・

安静が第一

衣服や体を締めつけるベルトなどを緩めて、静かで明るすぎない場所に座って安静にします。治らない場合は、頭を動かさないようにして横になります。

めまいが落ち着いたら医療機関を受診してください。

強いめまいの場合は・・・

めまいの他に「激しい頭痛」「ろれつが回らない(うまく話せない)」「手足や顔にしびれや麻痺を感じる」「意識の低下」などの症状が1つでもあれば、脳に異常が起きている可能性があります。我慢せずにすぐに受診するか、動けない場合は救急車を呼んでください。



何科へ行けばいいの？

めまいの原因がわからない場合は、耳鼻科の受診をお勧めします。
脳の血管の異常が原因で起こるめまいの場合は、神経内科・脳神経外科を受診してください。
この2つの科で特定の原因が見つからないときは、医師から総合診療科などを紹介されることもあります。



めまい治療薬

脳循環改善薬 主に耳の内部の血流を増やすことによってめまいを改善します。

セファドール・メリスロン・アデホス・セロクラールなど

抗ヒスタミン薬 めまい症状を軽快させるほかに、吐き気を鎮める作用があります。

トラベルミンなど *眠気・ふらつきが出る場合があります。注意して下さい。

抗不安薬 めまいに対する不安を取り除き、不安によって起こる精神的なめまいを防ぎます。

デパス、セレナミンなど *眠気ふらつきが出る場合があります。注意して下さい。

ビタミン薬 耳の奥から脳につながる神経の異常を修復します。

メコバラミン(ビタミン B12)など

*他に利尿薬やステロイド剤、吐気止めなどを使用する場合があります。

緑内障・前立腺肥大症の方は必ず医師が薬剤師にお知らせ下さい

上記の薬が適さない場合があります

予防に役立つ方法

日記をつけてめまいの傾向を知る

めまいが起きた日付、天気、めまいの程度、他症状、生活状況などを記録して、めまいが起きやすい状況を知っておくと、不安感が軽くなります。

ストレスをためない

気分転換をしたり休憩をとったりして、ストレス解消に努めましょう。

血行を改善する

ウォーキングや水泳などの有酸素運動や半身浴が効果的です。飲酒と喫煙は控えましょう。

食事の工夫

塩分を控える 塩分を取りすぎると、めまいが起こりやすくなります。

ビタミン B12 を摂取する 貝類や青魚、レバー、牛乳などのビタミン B12 を多く含む食品を積極的に取りましょう。

バランス感覚の訓練をする めまい予防体操参照

めまい日記

日付	3月16日(火)
天気	雨(寒い)
めまいの程度	ぐるぐる中程度 30分
他症状	少し聞こえにくい
生活状況	残業が多く、 睡眠不足
気が付いたこと	朝から頭が すっきりしなかった

