

シリーズ
女性健康
VOL.75

回転性のめまいや 難聴を繰り返す

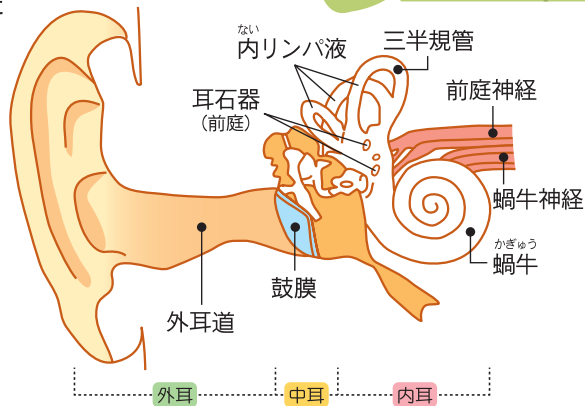
メニエール病

ストレスを避け、 十分な睡眠と適度な運動を



平木信明先生

目の前がぐるぐると回転し、家事や日常生活に支障を来す。こんな症状を繰り返すようなら、「メニエール病」かもしれません。めまいの症状を伴う代表的な疾患「メニエール病」について、福山市医師会の平木信明先生＝耳鼻咽喉（いんこう）科にお聞きしました。



発作時の聴力や平衡機能などの検査で診断

原因はリンパ液の膨張
耳の中は、図のように外耳、中耳、内耳に分かれています。体の平衡感覚を保ったり、聞こえを神経に伝えるりする器官は、内耳に集まっています。この内耳に起こるトラブルがめまいを引き起こす病気を「メニエール病」といいます。

症状はめまいや難聴、耳鳴り、おう吐感

症状は回転性の激しいめまいとともに、難聴や耳閉感（耳の詰まった感じ）、耳鳴りなどの聴覚障害がみられます。人によってさまざまですが、症状は30分～数時間続き、吐き気、おう吐なども伴います。そしてこれらの症状を繰り返すのが、メニエール病の特徴です。

めまいが起こるとよくメニエール病といわれますが、非常に診断の付けにくい病気です。めまいを伴う病気は表のように、ほかにも数多くあり、めまいイコール、メニエール病とは診断できません。めまい発作時の聴力検査、平衡機能検査などを行う必要があり、また、表の病気のほかにも小脳梗塞（こうそく）など脳の疾患にもよく似た症状があり、脳外科でのMRI検査なども必要です。これら原因がはっきりしている病気を除外して行くことにより、初めてメニエール病と診断できます。

30代～40代の女性に多く最近では高齢者にも増加

患者数は人口10万人に対して20人～40人と決して多くはないのですが、年々少しずつ増えている傾向にあります。男性に比べて女性にやや多く、これまで30代～40代に多く発症していましたが、最近では高齢者が増えています。女性の社会進出、仕事の悩み、介護、夫婦や親子の家庭内での問題などストレスが増大したことも関係しているのかもしれませんが、ともあります。

めまいを伴う代表的な耳の病気

- 突発性難聴
難聴・耳鳴りのほか、めまい、ふらつきなどの症状が出る
- 前庭神経炎
回転性の激しいめまいが一度起こるが、聴力低下はみられない
- 良性発作性頭位めまい症
前庭（耳石器）が動くことによりめまいが起こり、数秒から1分ほどのめまいがある。聴力の低下はみられない

発作が起きたら 安静に

めまい発作が起きたら、すぐに横になり、目の前の動くものを見ないよう目を閉じて安静にし、少し、落ち着いたら早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。日常生活で、注意する点は、①ストレスを軽減する生活習慣を心掛ける②有酸素運動を伴うジョギングなどの適度な運動を行う③過労を避け規則正しい生活をする④睡眠をしっかりとる⑤といったこと、いずれにしろストレスをためないことが肝心です。メニエール病は、難病の一つです。病気が進んでしまわないうちは早期の治療で進行を食い止めたり、治療する可能性はありますが、病気が進行してしまうと完治するのは困難です。発作の頻度は人によって違う（1週間に1度、1カ月に1度など）ので、心身の安定を図り、発作を防ぐことが大切です。

まずは薬に頼る 治療から

治療は通常、薬の内服や点滴を行います。めまい止めの薬や吐き気を抑える制吐薬、めまいに対する不安やストレスを和らげる抗不安薬、ビタミン薬、さらに水分代謝を促進し、内リンパ液を減らす浸透圧利尿剤なども使います。薬物療法で改善が見られず、日常生活ができないほどの症状が続くようであれば、過剰なリンパ液を排出させる手術や、内耳に直接薬を注入する方法を行うこともあります。

読者の からの 質問

Q メニエール病にかかりやすい性格はありますか。また、食生活で気を付けることがあれば教えてください。（32歳）

A 性格の傾向としては、非常にきまじめで、きちょうめんな方、やせ形で神経質な人によく見られます。食生活では、適度な水分を取り、塩分の摂取を減らしましょう。コーヒーなどのカフェインやアルコールなど刺激のあるものは過度の摂取を控え、栄養バランスの良い食事を心掛けることです。

Q 日常、たまにめまいが起こるのですが、更年期障害とメニエール病の関連性はあるのでしょうか。（35歳）

A メニエール病の原因自体、まだ、きちんと分かっているとはいえ、更年期障害との関係は、はっきりしていません。ただ、（罹（り）患者率の高い年齢が統計的に更年期障害に差し掛かる年齢と近いので、何らかの関係があるのかもしれない。一度耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

Q メニエール病は遺伝しますが。（37歳）

A 非常に難しい問題で、いろいろと研究されていますが、遺伝との関係ははっきりと解明されていません。ただ、前述のように、性格に特徴的な傾向があるのは、はっきりしています。

●面に続く