ぐるぐる ふわふわ

この〝めまい〟どこで診てもらえるの？

医療法人 徹慈会 堀病院では4月3日、〝めまい〟疾患に対する診療をより充実させるため「めまいセンター」を開設しました。センター長の工田昌也先生にお話を伺いました。

工田昌也（たくみだまさや）先生　1982年広島大学医学部卒。1985年広島大学医学部大学院卒。1988年スウェーデン、カロリンスカ研究所大学院卒。医学博士（広島大学、カロリンスカ研究所）。広島大学講師、診療准教授として、めまいの診療、厚労省研究班でメニエール病の診断基準の作成などに関わる。2023年4月より堀病院に勤務。Baranny Society会員（1989年～）。日本めまい平衡医学会代議員、同専門会員（1995年～）、同相談医（2011年～）

〝めまい〟に特化した外来診療がスタートしました

めまいは、原因も症状もさまざま

―まず、めまいが起こる原因について教えてください。

最も多いのは耳（内耳）＝図1参照）が原因で起こるめまいです。メニエール病、良性発作性頭位めまい症、前庭神経炎などの病気がそうです。

脳が原因で起こるめまいもあります。顔や手足のまひやしびれ、頭痛などとともに現れると、脳卒中などの脳の病気が疑われます。血圧の変化が原因で起こるめまいでは、立ちくらみやふわふわ感が生じます。

他にも、ストレス、うつ、不安感などの心因性のめまいや、睡眠不足によるめまい、むち打ち損傷が原因となる場合もあります。また女性は、更年期症状の一つとしてめまいが起こることもあります。

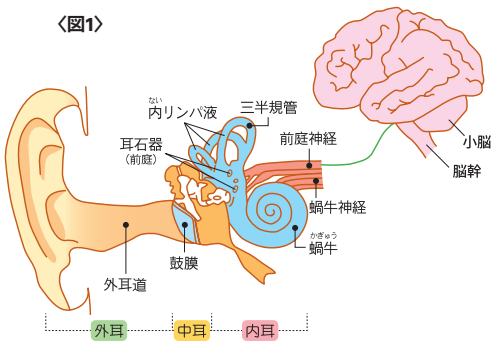
高齢者は約6割にめまいがあるとされています。不整脈や水分不足によるめまいや、高血圧の薬で血圧が下がり過ぎて、立ち上がった瞬間にふらついたり、トイレに起きた時にめまいを起こすケースもあります。高齢者の場合は、めまい・ふらつき→転倒→骨折→入院→フレイル…と、めまいだけに終わらない懸念があるので放っておいてはいけません。

子どもは大人に比べると少ないのですが、思春期には起立性調節障害によるめまいが増えます。立ち上がった瞬間にめまいや立ちくらみなどを起こす病気です。朝起きられない、午前中調子が悪いなどの症状があり、病気なのに怠けていると思われ、学校に行きづらくなる子もいますが、きちんと診断・治療を受ければ通常の学校生活を送ることができます。

最近では、寝る前のスマホがめまいの原因となっていることも多いですね。脳が興奮状態のままでは良い睡眠が取れず、睡眠不足によってめまいや片頭痛が起きます。就寝前1時間はスマホを見ないよう、お勧めします。

また、2017年に「PPD（持続性知覚性姿勢誘発めまい）」が新たに定義され、これまで原因不明とされていた慢性めまいが、これに当たるのではないかといわれています。強いめまいの後、急性期症状は良くなったものの、いつまでもめまいが続くというもので、脳への情報伝達の乱れが残っていることによるのではと考えられています。

〈図1〉



原因を探り、適切な診断で安心感を

―めまいの原因は、いろいろあるのですね。

症状も、ぐるぐるする、ふわふわする、立ちくらみがするなどさまざまです（表1参照）。めまいは原因も症状も多様なため何科を受診すれば良いのか迷う方も多く、診療も幅広く総合的に行うことが必要です。そこで当院では4月3日、めまいに特化した外来診療を行う「めまいセンター」をスタートしました。

―めまいが起きている時に病院に行くのは難しいかもしれません…。

すぐに動くのは無理かもしれませんが、めまいが起きた時の状況、何秒（いくつ数える間）くらい続いたのか、どうしたらめまいが起きたのかなどを記録しておいて、来院時に伝えてください。話を聞くだけで9割診断できる〟といわれるほど問診は大事です。なお、めまいと一緒にまひやしびれ、足元がおぼつかないなどの症状がある場合は危険なめまいの可能性があるので、すぐに医療機関を受診してください。

―めまいを起こす病気にはどのようなものがありますか？

一番多いのは「良性発作性頭位めまい症」です。更年期以降の女性に多く見られ、何らかの拍子に耳石が体の回転を感じると三半規管の中に入り込んで起こります。朝起きると突然外界がぐるぐると激しく回ってびっくりするようなめまいです。1回の発作は1分程度で治まりますが、頭を動かすとまためまいが起きて、吐き気を伴うこともあります。耳石が三半規管から出れば症状は治まりますが、再発することもあり、予防には体を動かすこと。眠る時は枕を少し高めにし、同じ向きばかりで横向きに寝ないようにし、寝返りうつように。

他にメニエール病、前庭神経炎なども多い病気です（表2）。

―めまいはどのように診察するのですか？

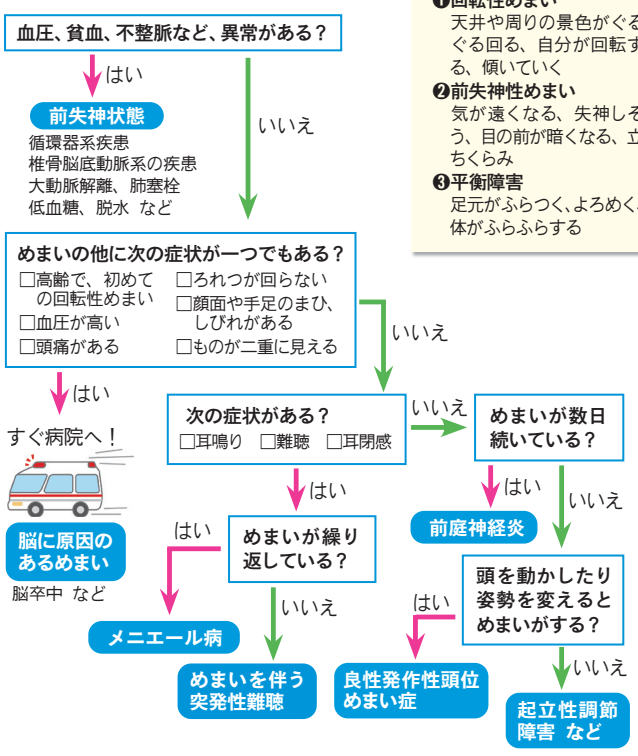
当院での基本的な流れは表3の通りです。先ほどもお話ししたように、一番大事なのは問診です。患者さんにはまず、問診票にめまいが起きた時の状況などを詳細に記入してもらい、高齢者にはフレイルのチェックも行います。

検査では「眼振」を調べ、必要に応じて血圧、聴力、CT、MRIなどを行います。これらの結果を元にどうしてめまいが起きているのかを探り、診断します。病気が分かれば治療方針も決まります。

―ストレスが原因となることもあるというお話でしたが、その場合はどのような診察を？

例えば、めまいの他に不眠があるなら、眠りが浅いのかも、睡眠時無呼吸症候群で眠りの質が低下しているのかも…と考え、お話をしっかり聞きます。ご家庭の様子や、ご主人はどのくらい家事に協力的なのかなどを聞いたり、ご夫婦一緒にカウンセリングを受けていただく場合もあります。そのようにしてストレスの原因を探り、適切な治療に結びつけていきます。単にストレスが原因と言われるのではなく、自分のめまいがどうして起きているのかを知れば安心できると思います。

【めまいを伴う病気のおおまかな目安】
※あくまでも目安で、念頭に置く病気を提示しています



〈表1〉

めまいの症状の種類

❶**回転性めまい**
天井や周りの景色がぐるぐる回る、自分が回転する、傾いていく

❷**前失神性めまい**
気が遠くなる、失神しそう、目の前が暗くなる、立ちくらみ

❸**平衡障害**
足元がふらつく、よろめく、体がふらふらする

〈表2〉

【めまいを起こす主な病気】

■**良性発作性頭位めまい症**
寝返りをした時、朝起きた時などに回転性の激しいめまいが起こる。耳鳴りや難聴はなく、更年期以降の女性に多い。

■**メニエール病**
難聴や耳鳴りなどを伴い、回転性のめまいを繰り返し起こす。肉体的・精神的ストレスが一因と考えられる。

■**前庭神経炎**
ぐるぐると目が回る激しいめまいが1回だけ起こる。症状は数日続くことも。ウイルス感染などにより前庭神経に炎症が生じ、平衡感覚の正しい情報が脳に伝わらないために発症すると考えられている。

■**めまいを伴う突発性難聴**
片方の耳が突然聞こえなくなり、耳鳴りや耳閉感を伴うことが多い。めまいは繰り返すことはない。

■**起立性調節障害**
自律神経の調節がうまくいかなくなって起きる病気で、思春期前後に多く見られる。朝起きるのがつらい、立ちくらみ、動悸・息切れ、顔色が青い、倦怠感など、さまざまな症状が見られる。

〈表3〉

【めまいの診察の流れ】※堀病院の場合

予約
初診時も予約をしておくとスムーズ

病院へ
受診前に、問診票に記入

問診
問診票などをもとに症状をチェック

検査
眼振や聴力、平衡機能などの検査。必要があればCT、MRIも

◀眼振の検査。モニターに眼球の動きを映し出して、めまいの状態や原因を探ります

診断
問診や検査結果をもとに、めまいの原因がどこにあるのかを説明。治療方針を決める

※堀病院の「めまいセンター」は月曜・木曜、奇数週の土曜午前中のみの診療です

めまいセンター開設

めまい疾患に対する診療を充実させ、めまいに困っておられる患者さま、またその治療に苦慮されておられる先生方のご期待に沿えるよう努めます。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30～12:00	●	●	●	●	●	●	休
15:00～18:00	●	●	●	●	●	休	休

診察予約専用ダイヤル
050-3138-4535

めまいセンター

インターネット予約

診療科目
耳鼻咽喉科・眼科
頭頸部外科・内科
呼吸器内科・形成外科

診療時間
午前 8:30～12:00 午後 15:00～18:00（土曜午後・日曜・祝日 休診）

医療法人 徹慈会 堀病院　オンライン診療対応可　HP▶

本院／広島県福山市沖野上町 3-4-13　TEL.084-926-3387　分院／東手城医院　東手城クリニック　春日クリニック