

保健室だより

平成 22 年 1 月発行
大正大学保健室

めまいに悩んでいませんか

めまいは、ストレスが溜まったり、生活リズムが乱れたりすると起こりやすくなります。ストレス解消や規則正しい生活を心がけてめまいを予防しましょう。

めまいの基礎知識

めまいとは

めまいの症状は、グルグル目が回る『**回転性めまい**』、フワフワふらつく『**浮動性めまい**』、クラッとする『**立ちくらみのようなめまい**』の3つに大きく分けられます。

めまいのタイプと症状

回転性めまい：グルグル目が回る

特徴：急に発症し、吐き気・嘔吐、耳が聞こえづらくなる**難聴などの症状**を伴うことがあります。

症状：

- ☑ 自分自身がグルグル回っている感じ
- ☑ 周囲がグルグル回っているようにみえる

めまいに伴う症状：

- ☑ 音が聞こえづらい（難聴）
- ☑ 耳がつまった感じ
- ☑ 耳鳴りがする など



- * **回転性めまいの多くは、耳の異常が原因で起こります。放っておくと、難聴になる恐れもあります。また、脳出血や脳梗塞といった脳の異常でも回転性めまいが起こることがあります。**

浮動性めまい：フワフワふらつく

特徴：浮動性めまいの多くは、**脳の異常が原因**で起こります。

症状：

- ☑ からだがフワフワした感じでふらつく
- ☑ まっすぐ歩けない
- ☑ 姿勢を保つのが難しい

めまいに伴う症状：

- ☑ 頭痛
- ☑ 顔面や手足のしびれ
- ☑ 運動まひなど



立ちくらみのようなめまい：クラッとする

特徴：立ち上がるとクラッとしたり、目の前が暗くなったりするめまいは、**血圧の変動に**関係する**全身の病気が原因**として考えられます。

症状：

- ☑ 立ち上がるとクラッとする
- ☑ 時に目の前が暗くなる
- ☑ 失神を伴う



めまいに関する病気

- ◆ **耳の病気：**（良性発作性頭位めまい症、メニエール病、前庭神経炎など）
- ◆ **脳の病気：**（脳梗塞・脳出血など）
- ◆ **その他の病気：**（低血圧症、高血圧症、不整脈、低血糖症、心因性めまいなど）

- * **症状に応じて、適切な診療科を受診しましょう。**

めまいの治療

めまいの治療は、薬による治療、外科的な治療（手術など）、理学療法、平衡訓練などがあります。

