





## めまい(眩暈)

私たちの身体には、姿勢のバランスを保つ機能が備わっています。この機能に異常を来すと、『めまい』が起こります。バランスを保つ機能をつかさどる場所は耳や脳にあります。しかし、耳や脳の異常だけでなく血圧の変動や、不安、ストレスなどでめまいを引き起こすこともあります。血流が良くなることで症状が改善されるものから、脳出血の可能性のあるものまで幅が広いので、注意が必要です。

### 耳の異常が原因とされるめまい

耳は音を聞く他に、身体のバランスを保つ働きもあります。このため耳に異常が生じると『ぐるぐると回転するようなめまい』が症状として現れます。この症状に伴って、難聴、耳鳴り、吐き気、嘔吐などの症状があらわれます。

耳にある内耳という器官を満たしているリンパ液が  **メニエール病**  
増え過ぎてしまう

内耳の前庭という場所にある耳石がはがれ、  **良性発作性頭位めまい**  
バランスを保つ三半規管に侵入してしまう  
(なでしこジャパンの澤選手もこの病気でした)

すぐに耳鼻科  
で診てもらおう



### 脳の異常が原因とされるめまい

脳内の特定の場所や、運動機能をつかさどる小脳や脳幹で、血管が詰まったり、出血したり、腫瘍ができてくると、『ふわふわ揺れるようなめまい』が起こることがあります。脳出血や脳梗塞では回転性のめまいも引き起こすことがあります。


以上の症状が現れた時は重篤な場合があるので、速やかに  
専門医(脳神経外科・耳鼻咽喉科)を受診し検査をしましょう



### 専門医に受診したが上記に当てはまらないめまい

全身の血液の循環が悪くて(肩が凝っていたり、全身が疲れている状態)、脳に血液が回りにくくなると『立ちくらみ』などのめまいの症状が現れます。他にも、肩こりや首こりがひどい場合は、回転性のめまいが引き起こされることもあります。

実はこのタイプのめまいがほとんどを占めていて、専門医から当院に紹介されたケースもありました。

こういった症状は  肩こりや首こりが改善され血液の循環が良くなるとめまいの症状も落ち着いてくるので、**運動やストレッチ**などで筋肉をほぐすと良いでしょう。**積極的なセルフケア**によってめまいの再発を防ぐこともできるので頑張りましょう。他にも鍼やお灸を使ってツボを刺激することで、症状を緩和させることもできます。

めまいの症状一つだけでいろいろな原因が挙げられるため、自分だけで診断することは難しいです。症状が現れたら迷わずお医者さんに診てもらい、原因を突き止めることを優先しましょう。原因がわかればそれに対する治療を、原因が重篤でない場合は身体のコンディションを整えるようにし、めまいを予防できるようにしましょう

