

東洋医学通信

〈発行元〉

阪神中国医学研究所
尼崎市長洲中通1-1-15

〈連絡先〉

06(6488)8149

めまい

めまいの種類は大きく三つに分けられます。ぐるぐる回ると目がまわる「回転性めまい」、フワフワと浮いているような感覚の「浮動性(動揺性)めまい」、クラツとする「立ちくらみのようなめまい」です。それぞれ症状が異なり、原因も異なります。

【回転性めまい】

自分は動いていないにも関わらず、自分や周囲(天井や壁など)がぐるぐる回っているようなめまいを「回転性めまい」といいます。吐き気や嘔吐、バランスが取りにくい、または歩くのが難しいことがあります。回転性めまいは、耳や脳が原因であることが多いと言われています。そのため、回転性めまいを発症した際には、耳鼻咽喉科や脳神経外科を受診すると良いでしょう。

◎耳鳴りや難聴が伴う場合

メニエール病や突発性難聴が疑われます。メニエール病は、体の平衡感覚をつかさどる耳の奥の「内耳」

にリンパ液がたまることよって生じる病気のことです。耳が詰まった感じや難聴、耳鳴りが同時に起こります。めまいが激しい場合には、吐き気や冷や汗などを伴う場合もあります。この病気は、一度おさまっても、何度も発作を繰り返します。発作を起す頻度は人によって個人差がありますが、発作を繰り返すうちにめまいはおさまっても難聴や耳鳴りが残ってしまう場合もあります。そのため、早期に治療が必要です。

◎耳鳴りや難聴が伴わない場合

良性発作性頭位めまい症が疑われます。めまいのなかで多いのは、この良性発作性頭位めまい症です。耳の奥には「耳石」という平衡感覚を感知するための組織と、体の平衡感覚をつかさどる三半規管という器官があります。この耳石がはがれ落ちて、三半規管の中に入ってしまうことで耳石が神経を刺激し、回転しているように感じさせてしまうのです。この病気は、たとえば寝

ていて急に起き上がるとしたときや寝返りを打ったとき、高いところの物を取ろうと上を向いたとき、髪を洗おうと下を向いたときなどに起こりやすく、数十秒から一、二分でおさまり、吐き気を伴うこともありますが、難聴や耳鳴りはありません。良性といわれるように多くは次第に改善しますが、頭の位置を動かす体操や鍼灸が有効な場合があります。

【浮動性(動揺性)めまい】

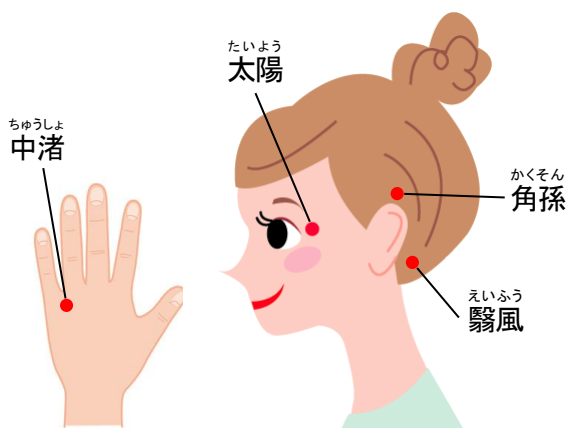
浮動性めまいは身体がふわふわと浮くような感覚、姿勢を保つのが難しい、まっすぐ歩けない、といった症状が出ます。「中枢性」「全身性」「薬剤性」「心因性」の四つに分けられ、それぞれで原因は異なります。特に中枢性めまいは脳梗塞や脳内出血などの脳が原因であることがあり、めまいと共に激しい頭痛や嘔吐、手足にしびれ、マヒ、歩行困難や意識障害が出た場合には、一刻も早く病院で診察を受けてください。

【立ちくらみのようなめまい】

立ちくらみのようなめまいを感じたことのある人は多いのではないのでしょうか。急に立ち上がったときや、お風呂から出たときなど、頭がくらくなりしたり、一瞬目の前が真っ暗になることがあります。これは、

脳に流れる血液の量が一時的に不足してしまうことで起こるとされています。身体の血圧は自律神経が調整をしています。ストレスや疲労などで、自律神経が乱れることで、血圧の調整がうまくできなくなり、症状が出やすいといわれています。

良性発作性頭位めまい症や、立ちくらみのようなめまいには鍼灸治療が効果のある場合がよくあります。めまいに効くツボを紹介しましょう。



鍼灸師 渡邊 清剛

突然めまいに襲われると誰しも不安になるでしょう。症状が長引いたり、頻繁に起きたりするようにであれば、一度病院を受診することをおすすめします。