

良性発作性頭位めまいとはどんな病気か

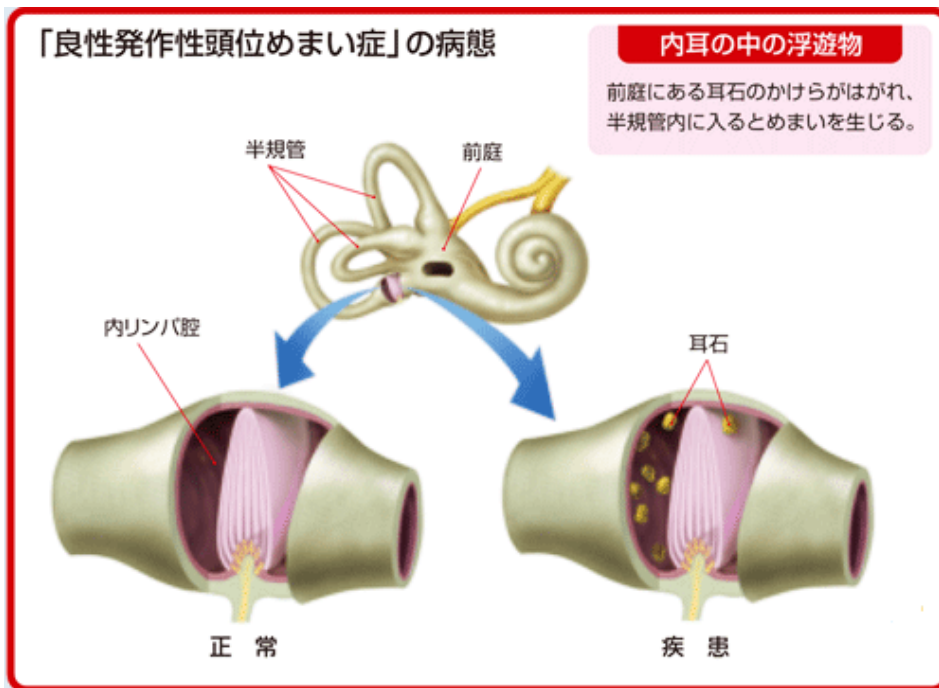
耳が原因で起こるめまいのなかで最も頻度の高いもので、寝返りをうったり、寝ていて急に上半身を起こしたり、座っていて急に振り向いたり、棚の上のものを取ろうとして急に上を向いたりした時に、急激に回転性の激しいめまいが起こる病気です。

● 原因

内耳の前庭器官(ぜんていきかん)は、頭が地面に対してどのような位置にあるかを感じるための機能をもっています。良性発作性頭位めまいは、前庭器官に異常が生じたために、頭の位置の変化を過敏に感じてしまう結果起こる病気と考えられています。

前庭器官の耳石器(じせきき)の上には、炭酸カルシウムでできている耳石が多数のっています。この耳石が本来の位置から外れて、別の種類の前庭器官である半規管(はんきかん)のクプラに付着したり、半規管のなかに遊離したりして、それが頭を動かした際に動いて半規管を刺激するのが原因であるという説が有力になっています。

眠る前にベッド上で横を向いて、長時間にわたりスマホやテレビを見続けたりすることが、原因になることも多いです。こうした習慣はやめましょう。



症状の現れ方

前述したように、何気なしに頭を動かしたり、朝起きようとして枕から頭を上げたりしたあとなどに、急激な回転性のめまいが起こります。めまいは長くても数十秒で消失します。また、何回か同じ動作を繰り返していると、だんだん軽くなるのが特徴です。吐き気を伴うことがありますが、難聴や耳鳴りなどの聴覚の症状は起こりません。

● 検査と診断

めまいが起こる頭の位置で眼振(がんしん)が現れ、次第に増強、減弱します。聴力検査では異常を認めないことがほとんどです。頭位変換眼振という検査で異常が確認されることが多いです。

● 治療の方法

良性といわれるように、一般には比較的早いうちにめまいはなくなります。めまいが少し軽くなってきたら、積極的にめまいが起こりやすい頭の位置をとるといったリハビリテーションをすることも治癒を早めます。また、頭位変換療法と呼ばれる、遊離した耳石を元にもどす方法も有効です。

● 経過

あまり心配することはありません。しかし、この病気に似た症状で、内耳の障害でなく脳の病気の場合があるので、専門医の診断が必要になります。

良性発作性頭位めまい症に有効

「寝返り運動」 のやり方

- 1回につき、1~4を10回行う。
- 1日2回、起床時と就寝時に布団の上で行うとよい。

首に痛みのない人のやり方



首に痛みがある人のやり方

