

しとらす通信

Rehabilitation Citrus news letter



突然のめまいに襲われたことはありませんか？今月はめまいについて特集します。

1. ある日突然のめまいの正体は「耳の石」

めまいで救急受診される原因で最も多いのが「良性発作性頭位めまい症（BPPV）」と呼ばれる耳の病気です。脳の病気ではありません。

耳の奥には、平衡感覚を司る「三半規管」という器官があります。そのすぐ隣にある小さなカルシウムの粒（耳石）が剥がれ落ち、三半規管に迷い込むことで起こります。どのような状態で、それが起きやすくなるのかはまだはっきり説明されていませんが、ストレスや長時間同じ姿勢でいることが引き金になると言われています。

特徴的な症状は、頭を動かした瞬間に目がぐるぐる回り、じっとしていると30秒～1分で収まること。メニエール病のような耳鳴りや難聴は伴いません。

2. 動けるようになったら動かす

めまいや吐き気が激しい最初の1～2日は、転倒やケガを防ぐためにも、無理をせず安静に休みましょう。ただし、ピークが過ぎてからも頭を動かさずにじっとしているのは逆効果です。

石が三半規管に入り込んでいただけなので、適度に頭を動かして元の場所に戻す（または自然に溶けて吸収されるのを促す）ことが、長引かせないコツです。

動いた瞬間に起こるめまいは、しばらくじっとしていればスッと収まります。症状が出て、落ち着いたら怖がらずに少しずつ動くようにして、日常生活に戻していきましょう。それでも不安な方は、耳鼻咽喉科を受診して原因を確認することが一番です。

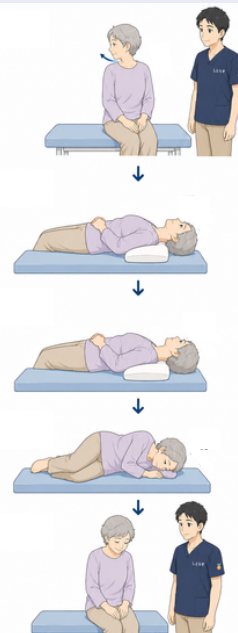
3. 頭を動かすことの劇的な効果

耳鼻咽喉科では「頭位体操（エプリー法など）」という治療を受けられる場合があります（ただし、実施していないことも多いです）。頭を特定の角度に順番に傾けることで、三半規管に入り込んだ石をコロコロと転がして元の場所に戻す方法です。

研究によると、1回の頭位体操で約7～8割の方のめまいがその場で劇的に改善するとされています。

体操中は石が動くためにめまいが起きますが、目を閉じて深呼吸しながら収まるまで待てば大丈夫です。副作用はありません。

ただし左右の耳のどちらが悪いかで、頭を回す方向が正反対になります。自己判断は禁物です。まず耳鼻科で診断を受け、先生から許可をいただければ、しとらすでも理学療法士が付き添って頭位体操のサポートが可能です。お気軽にご相談ください。



4. めまいを起こしにくい体をつくる

耳石はカルシウムの結晶です。ビタミンDが不足すると耳石が脆くなり、剥がれやすくなります。研究では、ビタミンD補充で再発率が最大45%低下したと報告されています。また、骨粗しょう症や高血圧、糖尿病などもBPPV再発のリスク因子とされており、かかりつけ医と連携した持病の管理も大切です。

ビタミンDは日光浴で体内で作られるため、屋内にこもりがちな方は意識的に外出を心がけましょう。デイサービスへの通所も、日光を浴びる立派な外出習慣になりますし、おやつで提供しているリハビリ飲料（メディミルやリハたいむゼリー等）でビタミンDの補給も可能です。

5. 正しく知れば、めまいは怖くない

突然のめまいは、本当に怖いものです。でも、その多くは耳の石が動いただけ——脳の病気ではありません。原因を知っていれば、「あ、これかもしれない」と冷静でいられます。

安静にしすぎず、耳鼻科を受診し、必要なら頭位体操を受ける。日頃からビタミンDを意識して、外に出る。それだけで、めまいとの付き合い方は大きく変わります。めまいについて、気になることがあれば、いつでもスタッフにご相談ください。

