

良性発作性頭位めまい症とは？

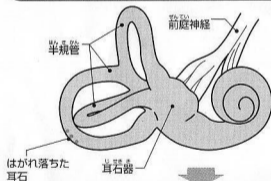
頭を動かす

●こんなときに起こりやすい！

- 寝返りを打ったとき
- 布団から起き上がろうとしたとき
- 靴をはくなどでかんだとき
- 洗顔や洗髪などで下を向いたとき



耳石が半規管のなかにはがれ落ちる



頭を動かしたときに耳石器の耳石が半規管のなかにはがれ落ちて、前庭神経を刺激するために、めまいが起ると考えられている。

前庭神経を刺激する



めまいが起こる

●症状のポイント

- ぐるぐるめまい (P10)、またはふわふわめまい (P12)
- 難聴や耳鳴りはない
- めまいの持続時間は数十秒程度

頭を動かすとめまいが起り、数十秒で治まる

良性発作性頭位めまい症とは、「耳石」がはがれ落ちることが原因で起こる病気です。めまいを訴える人のなかでもっとも多く、特に中高年の女性によくみられます。

耳石とは、内耳の耳石器にある炭酸カルシウムでできた小さな結晶です。

体を動かしたときに、この耳石も動いて、その情報が前庭神経を通して脳に伝えられるために、体は平衡機能を保つことができます。

しかし、なんらかの原因で耳石がはがれて半規管のなかにはがれ落ちると、神経を刺激して、めまいを引き起こします。

耳石がはがれる原因としては、老化や女性ホルモンの影響が考えられています。

ぐるぐる、ふわふわ、どろろのめまいも起る

良性発作性頭位めまい症によるめまいは、頭を動かしたときに現れるのが特徴です。じっとしているときには何も起こらないのに、布団から起き上がろうとしたときや、ものを拾おうとしたときや、かんだときなどに急にめまいが起ります。

めまいのタイプは、ぐるぐるすることもあれば、ふわふわすることもあり、強さも個人差があります。めまいは数十秒間続いた後に消失し、長時間続くことはありません。まれに吐き気を伴うこともありますが、耳鳴りや難聴などは起りません。

●脳や首の異常によるめまいとの鑑別が必要

良性発作性頭位めまい症は命にかかわることはなく、心配のいらない病気です。しかし、脳や首の異常でも、良性発作性頭位めまい症と同様、頭を動かしたときにめまいが現れることがあるため、耳鼻咽喉科で一度調べてもらう必要があります。

平衡機能を鍛えるBPPV体操

BPPV体操は1日1回行う。頭の位置を変えるため、気分が悪くなったり、めまいが起ることもあるので、すぐに休めるよう寝る前に行うとよい。



治療の流れ

薬物療法

- 抗めまい薬
- 制吐薬

など

理学療法

医師が患者さんの頭の位置をゆっくり変換させて、はがれ落ちた耳石を元に戻す方法。

日常生活の注意

急激に頭を動かさないようにしたり、自分で平衡機能を鍛えるBPPV体操（P59）を行う。

症状がよくなりえない、再発を繰り返す場合

手術療法

半規管を骨や筋肉などのかたまりでふさいで、耳石が落ちないようにする半規管遮断術が行われることがある。半規管は3つあり、1つふさいでも平衡機能に問題はない。

症状がつからなくなるときは薬物療法などを行う

めまいは数か月程度続きますが、患者さんの約3割は自然に治ります。そのため、特に治療をしないこともあります。症状がつからい場合は、薬物療法が行われます。

受診時にめまいが残っている場合は、耳石を元の位置に戻す理学療法を行うこともあります。自分で行うと首の骨を傷めることがあるので、かならず医師のもとで行うようにしてください。

また、日常生活では疲れをためないように注意し、平衡機能を鍛えるBPPV体操（左図）などを行うとよいでしょう。それでも症状がよくならない場合などは手術療法が検討されます。