



りょうせいほっ さ せいとう い めまいしょう 良性発作性頭位眩暈症

★ どんな病気なの？

- ・ 朝ベットから起き上がる時や、寝返りをした時、頭を上下・回転する動作を行った時、などに起こる**頭位変換時の発作性・反復性**のめまいです。
- ・ 特に**起床時**に多く、午後になると軽くなる傾向があります。
- ・ **数秒～1分前後**で治まり、長時間続くことはありません。
- ・ めまいと同時に軽度の嘔気を生じることがありますが、**耳鳴り、難聴**などの症状はみられません。
- ・ 一般的に**2～3週間程**で自然と良くなりますが、**再発**する事が多いとも言われています。
- ・ 同じ動作(めまいが起こる動作)を繰り返すと、めまいが軽くなったり、消失したりします。

★ 体のバランスをとる仕組みとは？

聴覚器官は、**外耳・中耳・内耳**の三部分から出来ています。

その中の一番奥にある“**内耳**”の中に、“**三半規管**”という部分があります。

三半規管は、体のバランスをとるための**センサー**として働き、得た情報を信号として、前庭神経から脳幹の前庭神経核へと伝達する機能があります。

それが、小脳や大脳に伝わると、『**バランスをとるように**』という指令が**脊髄**から**全身の筋肉**へと送られていきます。

こうして耳から送られた信号により、私達は体のバランスをとっています。

★ めまいが起こる原因は？

“**耳石器(前庭)**”という部分にある**耳石**が、加齢性変化やストレスなどが要因となって剥がれ、耳石器とつながっている三半規管内に流れ込んでしまうと、浮遊した耳石が三半規管を刺激し“めまいが起きる”と考えられています。

また、この病気は、以前に“**中耳炎**”や“**耳の手術**”を受けた経験がある方や、“**頭の怪我**”をした方に多く、理由として、炎症や頭に受けた衝撃などにより耳石が剥がれやすくなっているためだと考えられています。

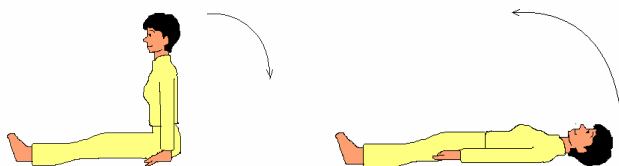
★ 治療法は？

めまいが起きる動作を繰り返し行う事により、耳石をもとの耳石器に戻したり、拡散させ吸収させる事でめまいを軽減、消失させる“**めまい体操**”が効果的です。(※めまい体操については、裏面に詳しく記載しております。)

また、症状によっては、めまいやそれに伴う嘔気や不安感などを軽減させる**薬物療法**を併用する事もあります。

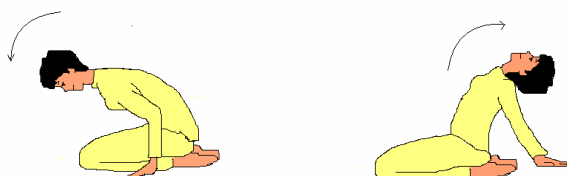
めまい体操

① 寝起きの運動をゆっくり繰り返す。



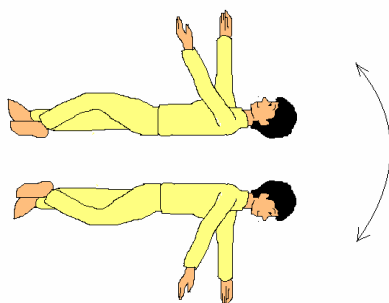
ベットや布団に横になり繰り返します。背中を押してもらいながら起き上がると楽に出来ます。寝起きした位置で、数秒間動かずにいます。

② 上を向く、下を向く運動を、体全体を使ってゆっくり繰り返す。



床を見るように下を向く、天井を見るように上を向く、という動作を何回か繰り返します。上や下を向いた状態を数秒間維持してください。

③ 寝返りの運動を体全体でゆっくり行う。



左右へ寝返りをする動作です。寝返りをうった位置で、2～3秒動かずにいます。首だけで行わず、体全体を使ってゆっくり左右を向いてください。

めまい体操を行う際の注意点

- ・全ての動作は必ず**ゆっくり**と行い、1回の運動は数回(5～10回)繰り返してください。
- ・②や③の運動は絶対に首だけでは行わず、**体全体を使い**運動してください。
- ・体操の途中でめまいが起こったら、その位置で**頭を動かさずに止め**、めまいが治まったら再び行ってください。
- ・気分が悪くなったら**無理をせずに休み**、落ち着いたらまた再開してください。
- ・寝起きの運動や、寝返りをする運動の際は、必ず**ベットか布団の上**で行うようにしてください。

医療法人社団幸心会 江別脳神経外科

江別市中央町1-12 (3番通り沿い)

TEL(011)391-3333 FAX(011)391-3311

<http://www.myclinic.ne.jp/neuroebetsu/pc/>

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～6:00	○	○	○	/	○	/

