中込内科しんぶん

6月号

今月の特集　めまい

実際は自分の体や周囲が動いていないのに、動いているように感じることをめまいと言います。その性状から大きく三つに分類されます。医師はその性状を患者さんに聞き、根底に存在する病気を推測しています。

①回転性めまい
周囲や自分がぐるぐる回転しているように感じるものです。

②動揺性めまい
起立時や歩行時に体が左右に揺れているように感じるものです。

③失神・立ちくらみ
気が遠くなる、一瞬くらっとするものです。
一般的にめまいといった場合、回転性めまいや動揺性めまいをさすことが多いのですが、循環器疾患の場合、多くは失神型めまいを示します。血の気が引いてくる感じ、眼の前が真っ暗になる感じ、頭の中が真っ白になるなどと表現されます。顔色は蒼白となり、多量の冷汗をかくことが特徴です。

失神・立ちくらみ

◎起立性低血圧
起立時には重力の影響で、血液が下半身に集まります。通常は、起立した瞬間に交感神経が働き血管を収縮させ、下肢への血流を減じることで血圧を上昇させます。それにより脳への血流は保たれます。しかし、この反応が弱く、脳への血流が低下してしまうと、起立時にめまいが出現します。

◎迷走神経緊張
痛み、恐怖などの精神的、肉体的刺激が誘因となり、迷走神経（副交感神経）が緊張すると心拍数は低下し、その後に血圧が低下し、一過性の意識消失発作が出現します。

◎椎骨脳底動脈循環不全
椎骨動脈の走行異常や狭窄、動脈硬化などにより、首を回したり、顔を上下に向けたり、体位を変えたときに出現します。めまいと同時に視覚障害、霧がかかったように見えたり、物が揺れて見えたり、二重に見えるなどの眼症状を伴うこともあります。また、気が遠くなる感じから一瞬意識がなくなるなどの症状が出現することもあります。

◎貧血
赤血球が不足した状態が貧血です。赤血球は体内のあらゆる臓器へ酸素を運ぶ役目をしています。それで赤血球が不足すると、脳が酸素不足に陥り、めまいを生じることがあります。

◎不整脈
徐脈（一分間あたりの脈が少ないこと）あるいは一定時間心臓が収縮しないタイプの不整脈では、脳への血流が低下して気が遠くなるようなめまいを感じることがあります。

◎アダムス・ストークス発作
徐脈などによる心拍出量低下が原因で、脳に虚血が生じて出現する失神、めまい発作を言います。重症の場合には失神と同時に深くて荒い呼吸を呈しながら十五秒前後で蒼白となり（チアノーゼ）、やがて全身が痙攣します。多くは、一分以内に意識は回復しますが、失神と痙攣が六十秒以上続くと死亡することもあります。

回転性めまい

◎小脳出血
突発性のめまい・頭痛・嘔吐で発症します。出血の程度にもよりますが、多くは数分から数時間で意識障害が出現します。

◎小脳出血以外の小脳半球障害
小脳は体のバランスを保つ中枢で、この半球の障害では、体動時や歩行時に回転性めまいが生じます。腫瘍や変性疾患では、病気が徐々に進行し、次第にめまいの程度も悪化してきます。小脳梗塞では、突発性の頭痛・嘔吐・めまいが出現し、小脳出血と似たような症状が出現することもあれば、腫瘍や変性疾患と同じような経過をとる場合もあります。

◎メニエール病
低音性の耳鳴や難聴の前駆症状があり、ある日突然回転性の激しいめまいが生じてきます。めまい発作は数分から２時間程度続きます。

◎前庭神経炎
何の前兆もなくある日突然激しいめまい・嘔吐で発症します。耳鳴や難聴を伴わず、症状は数日間続きます。

発行所
中込内科医院
〒010-0973
秋田市八橋本町3－1－5
TEL 018-862-1564
FAX 018-866-4655

E-MAIL
nakagomi@cna.ne.jp
URL
http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

◎内耳炎

中耳炎から炎症が波及してくるものが多く、激しい回転性めまいと耳鳴を伴った高度難聴となります。

◎良性発作性頭位性めまい

最も頻度の高いものです。朝起床時などに激しい回転性めまいで発症します。しばしば嘔吐を伴います。安静臥床で改善しますが、頭位を変えると（首を動かすと）再び回転性めまいが生じるというのが、典型的な症状です。

◎乗り物酔い

動揺性めまい

乗り物（飛行機・船・自動車など）の振動により内耳にある三半規管が過剰に刺激されてめまいを感じます。

◎脳血管障害

脳血管障害（出血や梗塞）が広い範囲に生じると、意識障害や手足の麻痺が出現します。しかし、小さな梗塞（ラクナ）や出血、あるいは脳梗塞に至らない程度の脳虚血ではめまいのみが症状のこともあります。

◎薬物の影響・副作用

解熱剤や鎮痛剤あるいは精神安定剤による中枢神経抑制作用でめまいが生じることがあります。たいていは、倦怠感や眠気を伴っています。高齢者では、総合感冒薬でもうろう状態になることもあります。

◎体感覚の障害（糖尿病など）

糖尿病やその他の原因により知覚（特に手足の位置覚や深部知覚）が障害されると、無意識に行われているバランス保持が困難になり、体の動揺に伴いめまいを感じます。特に歩行時や立位時に症状が増強します

◎下肢筋力の低下

加齢やその他の原因により下肢筋力が低下すると、歩行時の足の運びが悪くなり、スタンスが広く歩幅の狭い歩行となります。歩行に合わせて体幹も左右に揺れ、めまいを感じることがあります。

◎神経症

神経症では多彩な症状が出現しますが、特に過換気症候群（心理的な要因で速い呼吸が突発性に出現すること）では、血液中の炭酸ガス低下により脳血管が収縮し、脳血流が低下してめまいを生じることがあります。その他、うつ病でも、めまいのみが主症状であることがあります。

まためまいは、障害部位により次の二つに分類されます。

①末梢性めまい

主に内耳の障害によるめまいで、めまいは強くぐるぐる回ることが多いのが特徴です。めまいとともに耳鳴り，難聴、耳がふさがった感じがすることもあります。頭の位置を変えるとめまいの程度が変わることも特徴です。眼球を観察すると一定方向で激しく振れています。原因により持続時間は異なりますが、安静にすると症状は、数時間から数日で軽快することが多いようです。

②中枢性めまい

主に脳幹、小脳の障害により出現するめまいで、軽く、フワフワ浮いた感じ、ふらつき、動揺感などが主体となります。舌のもつれ、物が二重に見える、意識消失、強い頭痛などが随伴症状として出現することもあります。頭の位置を変えてもめまいの程度は変わらず、眼を開いていても体のバランスがとりにくいのが特徴です。眼球を観察すると眼の振れは軽度で、その向きは変化します。症状の自然軽快は少なく、長引くことがあります。

☆睡眠は人が生きていくうえで大切なものです。しかし、最近では夜型人間が増え、同時に睡眠障害を訴える人も増えています。このように睡眠が規則正しくないと、めまいを生じることがあります。生活習慣の乱れがめまいの原因となることもあるのです。意外と不眠症がめまいの原因と気付かない人も多いので、めまいを感じたら一度自分の睡眠を振り返ってみることも必要です。

【今月の記事　看護師　木村】

編集後記

FIFAワールドカップがいよいよ開幕しました！試合開始時間が日本時間の22時以降なので、しばらくは寝不足の日々が続きそうですね。オーストラリア戦には負けてしまいましたが、次のクロアチア戦には絶対勝って、決勝トーナメントへ進んでほしいです。がんばれ日本！！！

さて、6月1日から、禁煙補助薬ニコチンパッチを含む禁煙治療が、健康保険の適用となりました(ただし、施設基準を満たしている届出医療機関に限ります)。当院でも7月1日より開始する予定です。禁煙をお考えの方は、どうぞお気軽にご相談ください。禁煙治療の詳細は来月号に掲載予定です。是非ご覧ください。

【事務長　奈良】