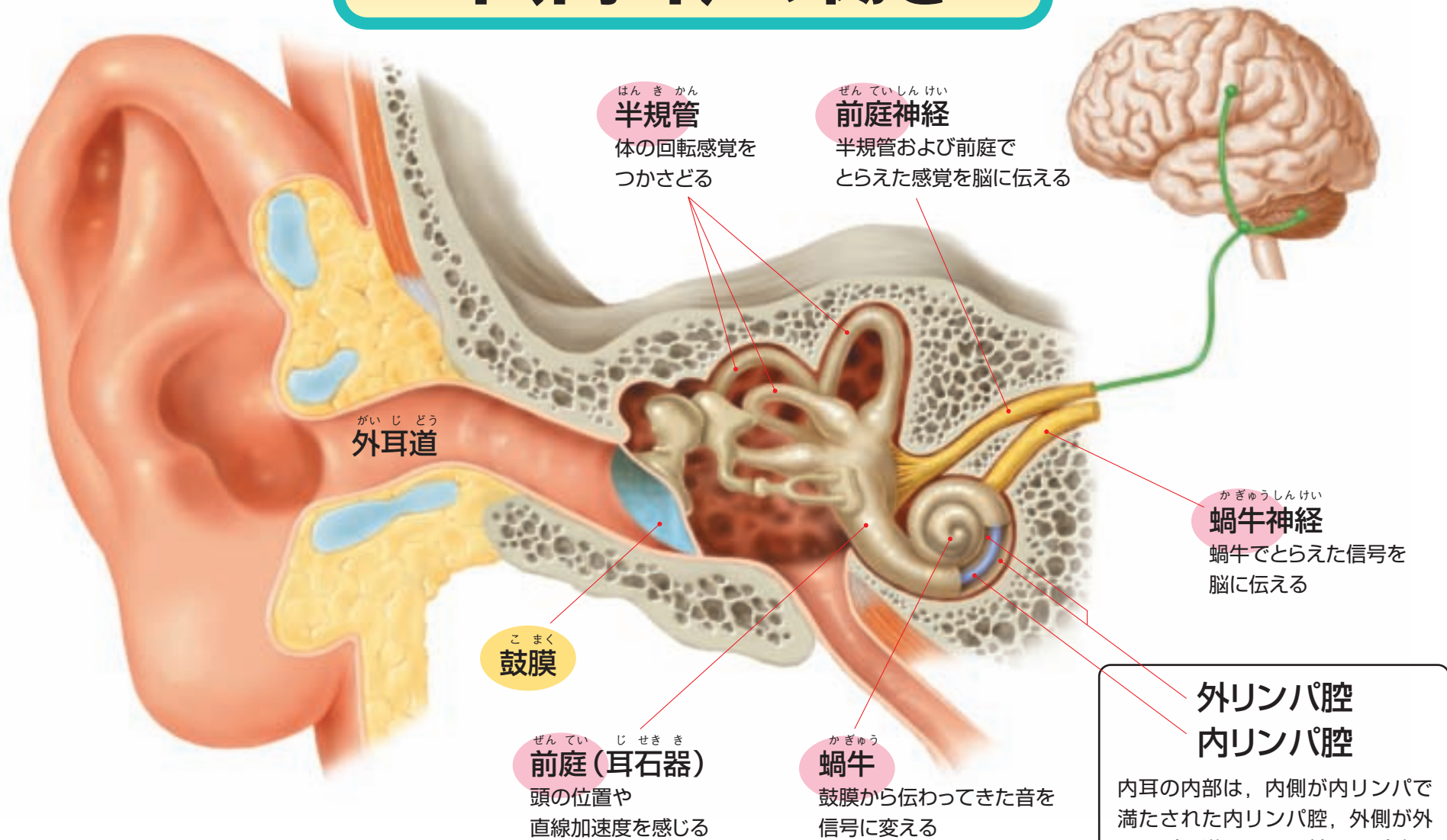


# めまい・イラストレイテッド



# 耳 (内耳) の働き



はんぎかん  
**半規管**  
体の回転感覚をつかさどる

ぜんていしんけい  
**前庭神経**  
半規管および前庭でとらえた感覚を脳に伝える

がいじどう  
**外耳道**

こまく  
**鼓膜**

ぜんていじせきき  
**前庭 (耳石器)**  
頭の位置や直線加速度を感じる

かぎゅう  
**蝸牛**  
鼓膜から伝わってきた音を信号に変える

かぎゅうしんけい  
**蝸牛神経**  
蝸牛でとらえた信号を脳に伝える

**外リンパ腔**  
**内リンパ腔**

内耳の内部は、内側が内リンパで満たされた内リンパ腔、外側が外リンパで満たされた外リンパ腔という二重構造になっている

がいじ  
**外耳**

ちゅうじ  
**中耳**

ないじ  
**内耳**

# めまいの原因①: 耳(内耳)の病気によって起こるめまい

## 内耳窓の破裂

内耳と中耳を隔てる膜が破裂して、内耳を満たす外リンパが中耳に漏れ出すとめまいを生じる。

代表的な病気

外リンパ瘻

## 前庭神経の障害

前庭神経が炎症を起こすとめまいを生じる。

代表的な病気

前庭神経炎

ぜんていしんけい  
前庭神経

はんきかん  
半規管

がいじどう  
外耳道

かぎゅうしんけい  
蝸牛神経

## 内耳の中の浮遊物

前庭にある耳石のかけらがはがれ、半規管に入るとめまいを生じる。

代表的な病気

良性発作性頭位めまい症(→P7)

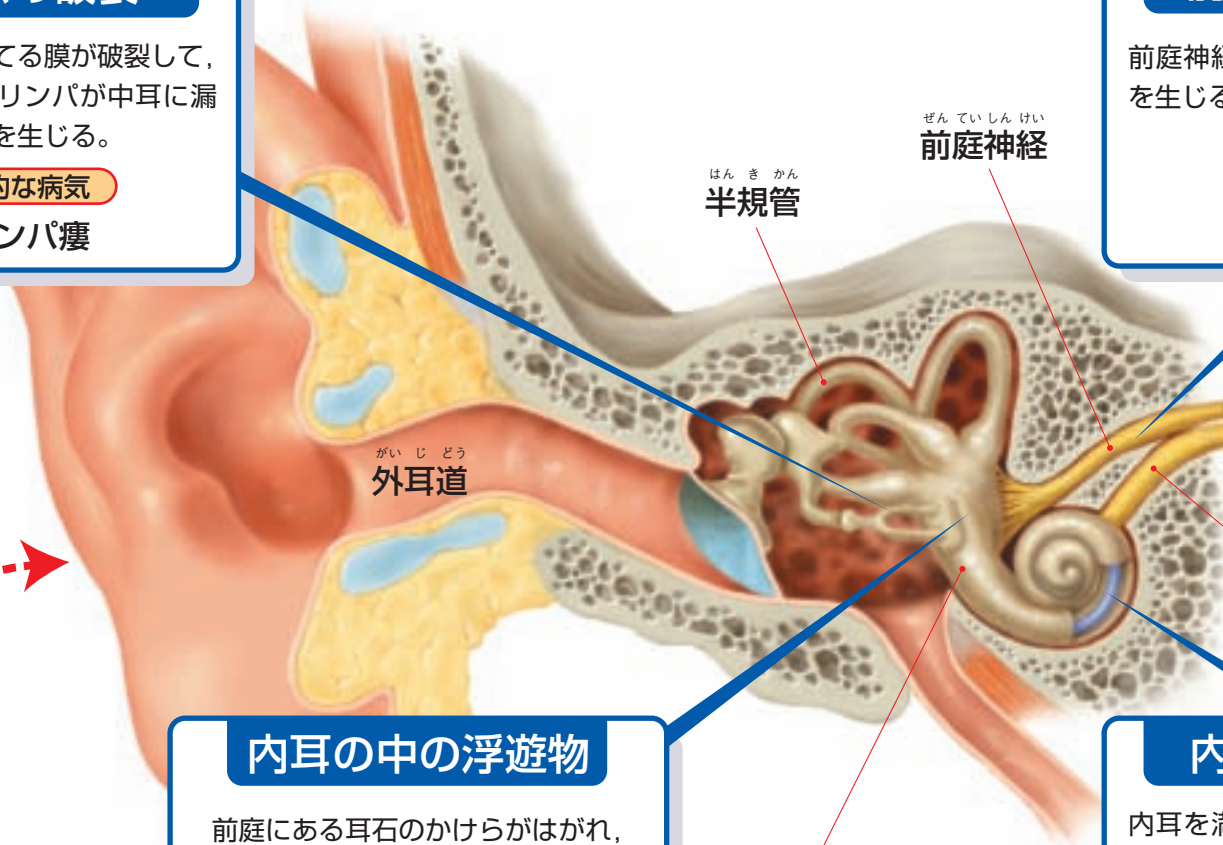
ぜんていしせきき  
前庭(耳石器)

## 内リンパの貯留

内耳を満たす内リンパが過剰になる(内リンパ水腫)と、内耳の働きが異常となり、めまいを生じる。

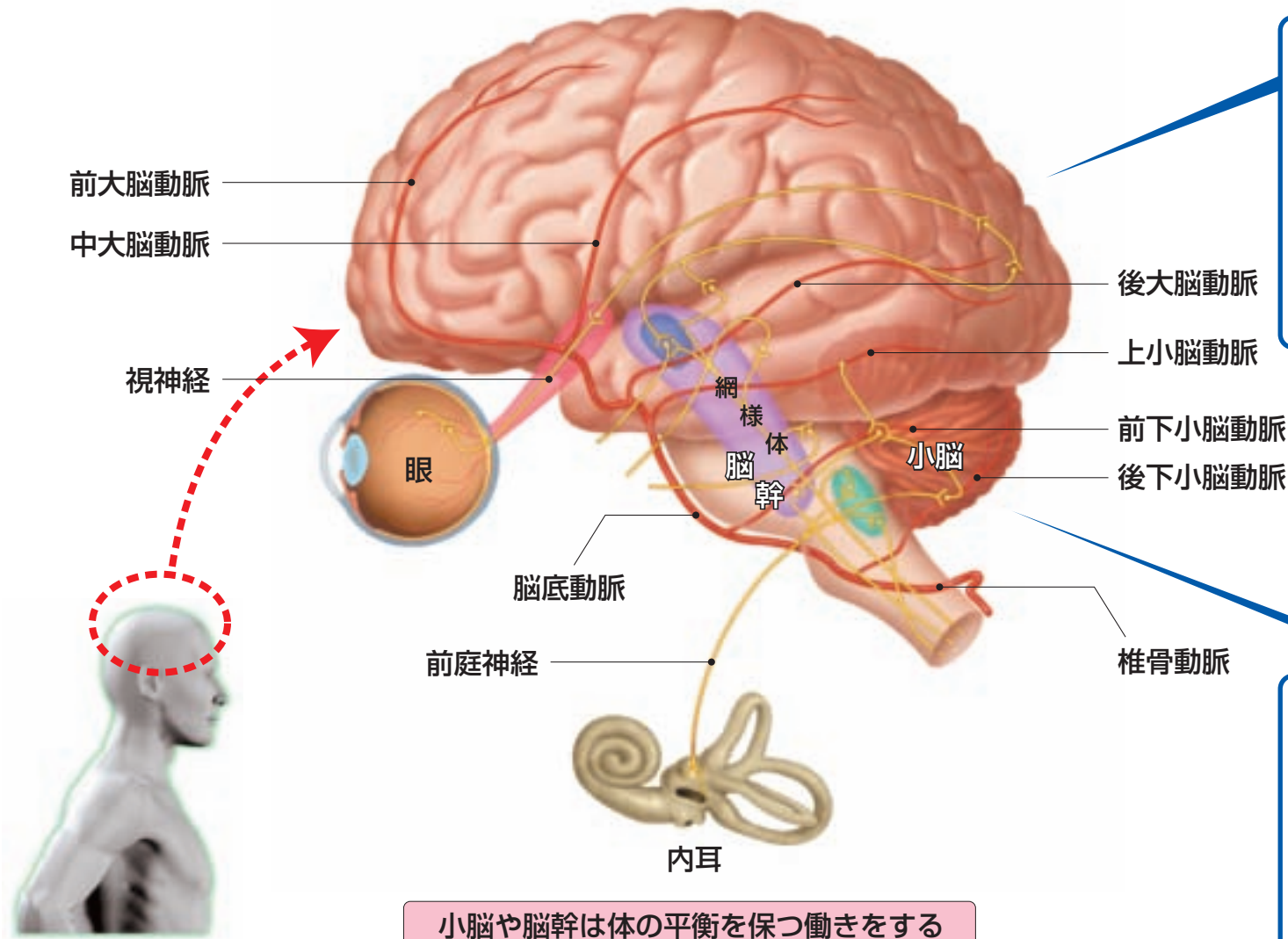
代表的な病気

メニエール病(→P6)





# めまいの原因②：脳の病気によって起こるめまい



## 脳血管の障害

脳血管に出血や梗塞が起こると、小脳や脳幹に送られる血液量が不足するため、めまいを生じる。

### 代表的な病気

脳出血，脳梗塞(→P8)，  
椎骨脳底動脈循環不全症

## 腫瘍の発生

脳や脳周辺に発生した腫瘍が大きくなると、小脳や脳幹が圧迫され、めまいを生じる。

### 代表的な病気

聴神経腫瘍(→P9)，髄膜腫

小脳や脳幹は体の平衡を保つ働きをする

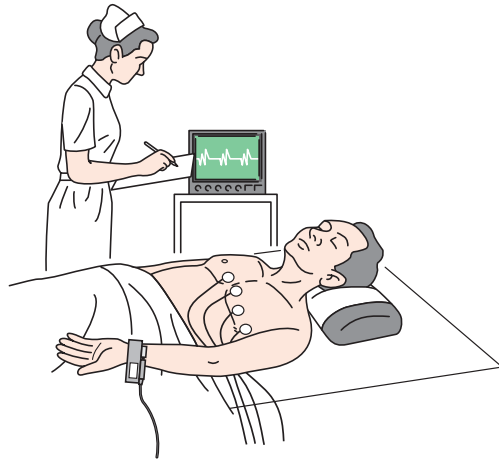
# めまいの原因③：全身の病気によって起こるめまい

## 不整脈

発作が起こると心臓から全身に送り出される血液量が低下するため、脳に送られる血液量が減少し、めまいを生じる。また、脳塞栓を生じ、めまいを起こすこともある。

### 代表的な病気

房室ブロック、心房細動



## 血圧の変動

血圧が急激に変動すると脳へ送られる血液量が不安定になり、めまいを生じる。



### 代表的な病気

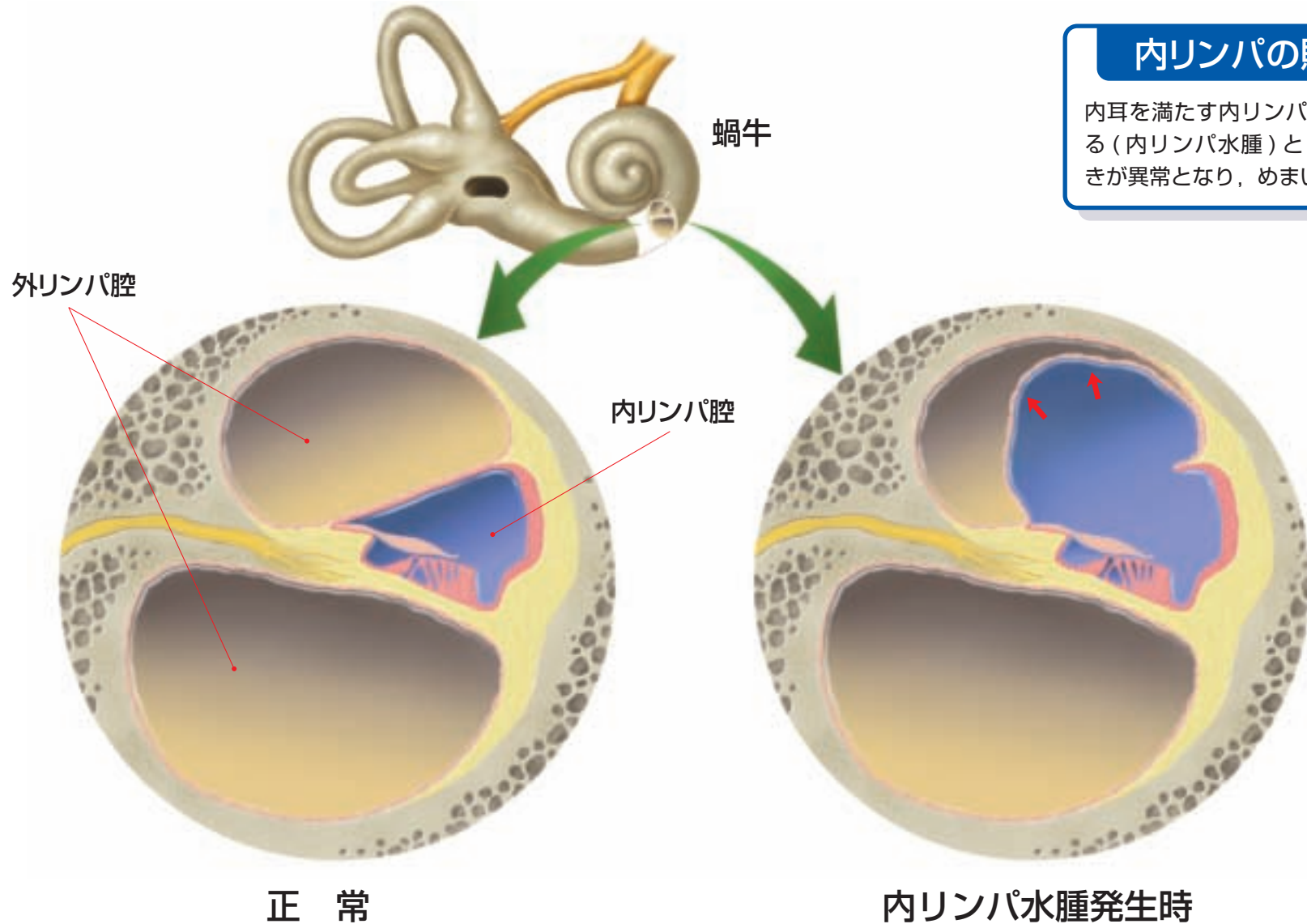
起立性低血圧  
高血圧

## その他

不安・心配ごと  
低血糖  
貧血



# めまいの病態①：メニエール病



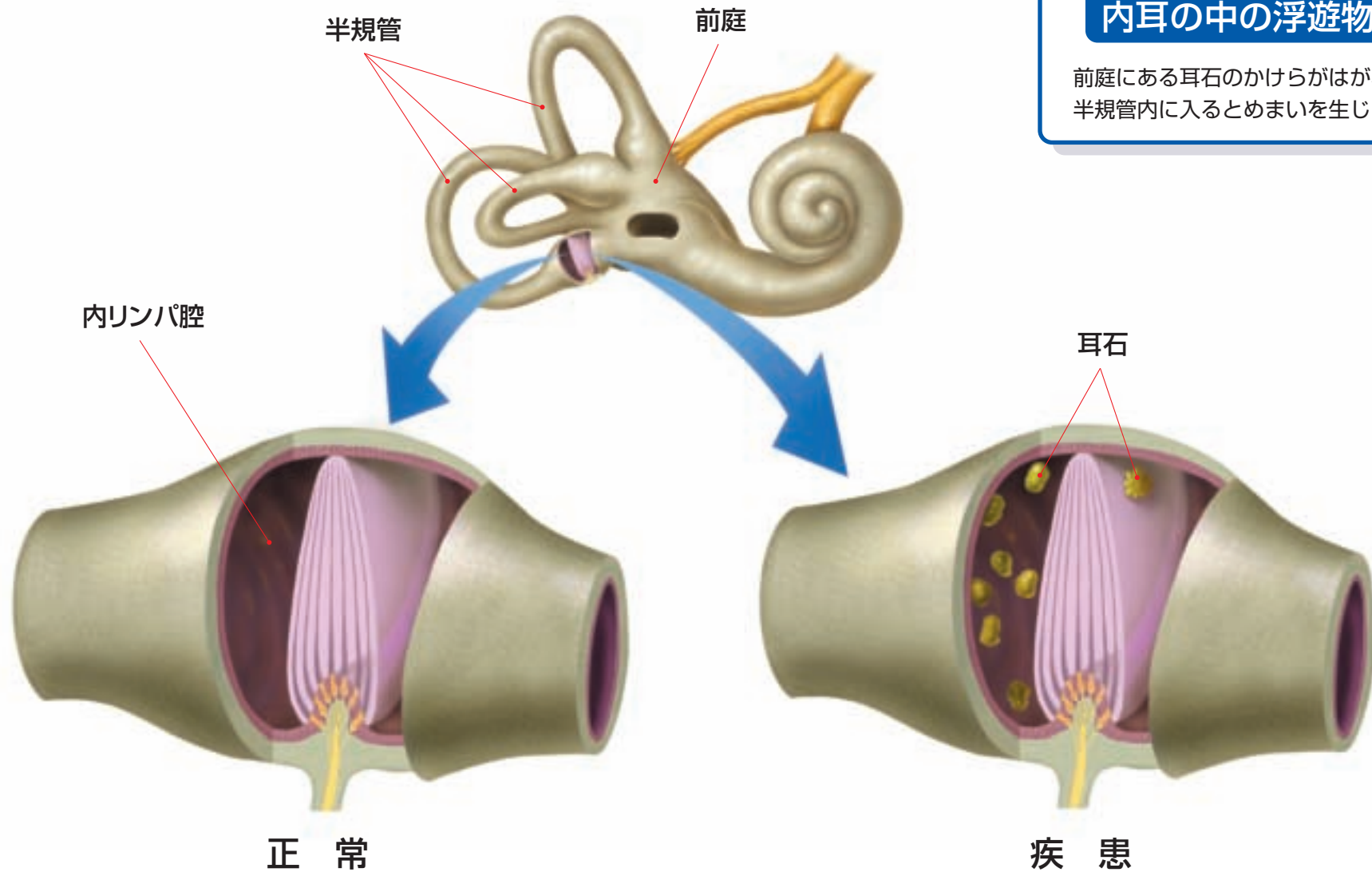
## 内リンパの貯留

内耳を満たす内リンパが過剰になる（内リンパ水腫）と、内耳の働きが異常となり、めまいを生じる。

# めまいの病態②：良性発作性頭位めまい症

## 内耳の中の浮遊物

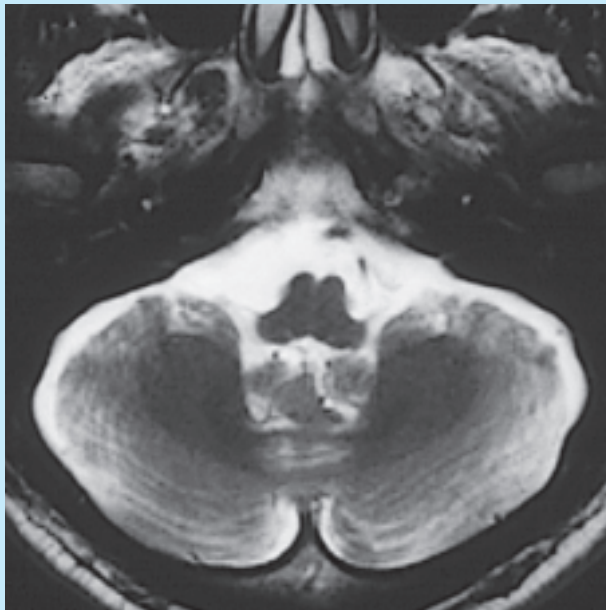
前庭にある耳石のかけらがはがれ、半規管内に入るとめまいを生じる。



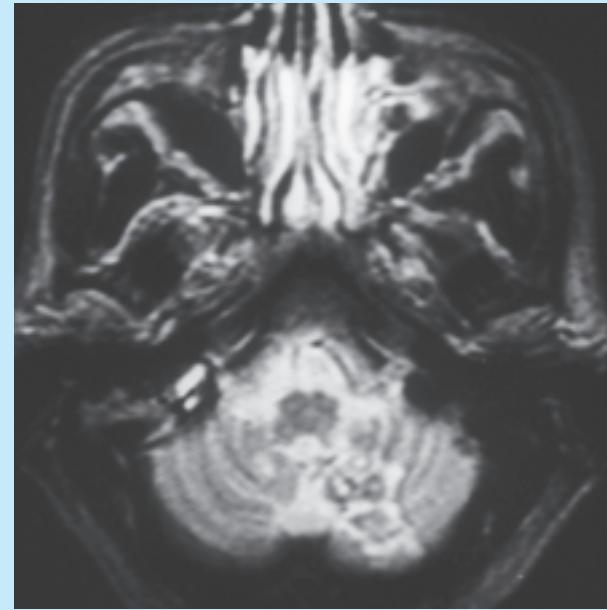
## めまいの病態③：脳梗塞

### 脳血管の障害

脳血管に出血や梗塞が起こると、小脳や脳幹に送られる血液量が不足するため、めまいを生じる。



正 常



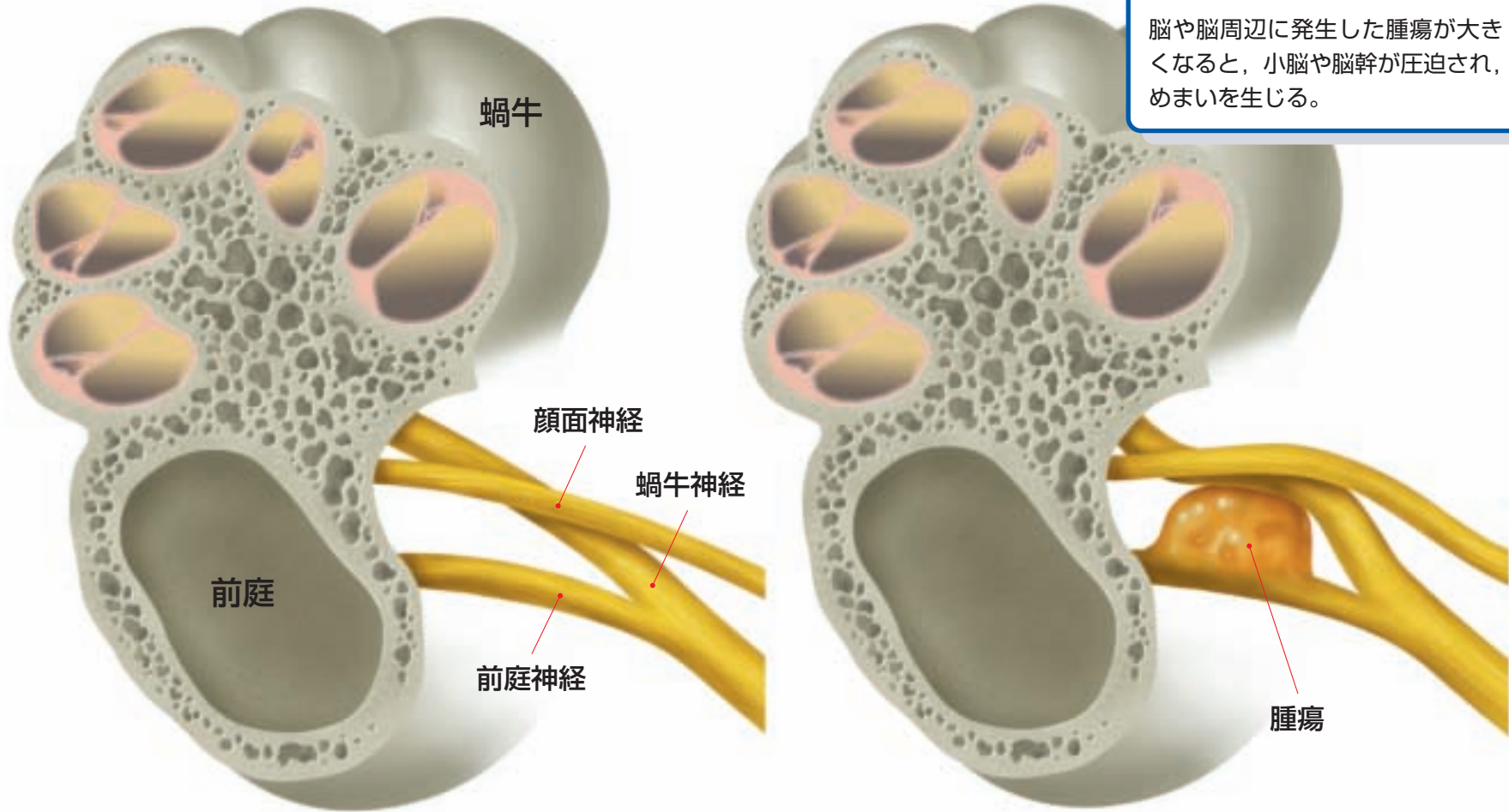
疾 患



# めまいの病態④：聴神経腫瘍

## 腫瘍の発生

脳や脳周辺に発生した腫瘍が大きくなると、小脳や脳幹が圧迫され、めまいを生じる。



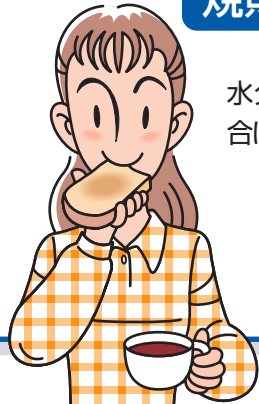
正常

疾患

# 生活上の注意 (めまいが起こらないために心がけること)

## 規則正しい食事をする

水分や塩分の制限を勧められた場合は主治医の指示に従ってください。



1

## コーヒーの飲みすぎに注意

リラックスする程度に飲むのであれば問題ありませんが、飲みすぎると興奮したり、夜中にトイレに起きるようになって眠れないことがあります。



3

## 飲酒は控えめに

お酒は小脳の機能を抑えるので、めまい(ふらつき)が強まる可能性があります。また、度を過ぎる飲酒は生活リズムを崩し、めまいを起こす恐れがあります。



2

## タバコは本数を減らすか禁煙を

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させ、血液の循環を悪くし、めまいを起こしやすい状況をつくります。

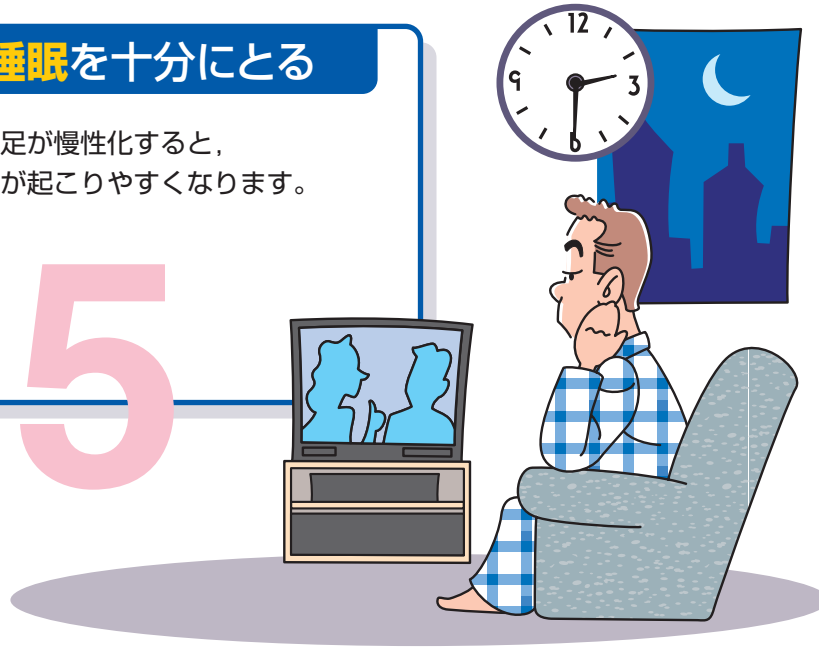


4

## 睡眠を十分にとる

睡眠不足が慢性化すると、めまいが起こりやすくなります。

5



## 旅行に出かける前に主治医に相談する

飛行機に乗ると、気圧の変化によりめまいをきたすことがあります。

7



## ストレスとうまく付き合う

ストレスの原因を減らすほか、適度な運動をして健康な体を保ったり、趣味をもち気分転換をしましょう。

6



コーヒー、アルコール、タバコは3大注意事項です。

coffee

tabacco

CAT

alcohol