

リハビリ通信

～めまいの症状とリハビリ～



◇めまいの現状

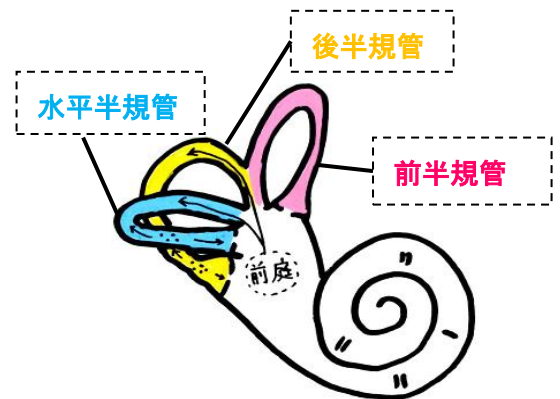
社会が豊かになればなるほど、増加する病気は世の中に存在します。糖尿病などの生活習慣病がその代表ですが、それに加え、めまいもその一つに挙げられるでしょう。現在めまいに悩む人は、全国に **800 万～1200 万人**いると推定されています。最も多いめまいは良性発作性頭位めまい症（BPPV）です。**全体の 73.9 %**を占め、全世代で見られ、女性が男性の 2.4 倍です。以前は高齢者の病気とされていましたが、近年は、比較的若い世代の女性の病気になっています。

◇めまいとふらつきの違いって何？

「めまい」とは**回転**を伴う異常な感覚のことを言います。自分は動いていないのに周囲が回って見える、あるいは右から左に動いて見えたりすることを言います。主に耳（内耳）が原因で生じるとされており、代表例として、良性発作性頭位めまい症やメニエール病が挙げられます。

「ふらつき」とは体が左右前後に揺れて感じる状態であり**非回転性**とされています。原因としては骨格筋や脳神経系の異常や耳にある三半規管（図 1）の障害でも生じるとされています。

図 1. 三半規管



◇めまいの種類

めまいは大きく、①回転性（グルグル）、②動揺性・浮動性（ふわふわ、グラグラ）、③その他（失神性）の 3 種類に分けられます。

分類	回転性 (グルグル)		動揺性・浮動性 (ふわふわ、グラグラ)	その他 (失神性)
症状	耳鳴り 難聴 あり	耳鳴り 難聴 なし	意識障害 頭痛	身体が揺れている感覚 車酔いに似ている
原因	耳(内耳)の病気		脳(脳)の病気	脳(脳)の虚血 疲労・不整脈 など
病名	メニエール病	良性発作性頭位 めまい症	脳卒中など <u>すぐに病院へ</u>	脳(脳)血管障害(脳梗塞など) 高血圧症

起き上がりなど頭の位置を変えると生じるめまいです。

このめまいは**訓練**によって、症状を緩和させる可能性があると言われています。

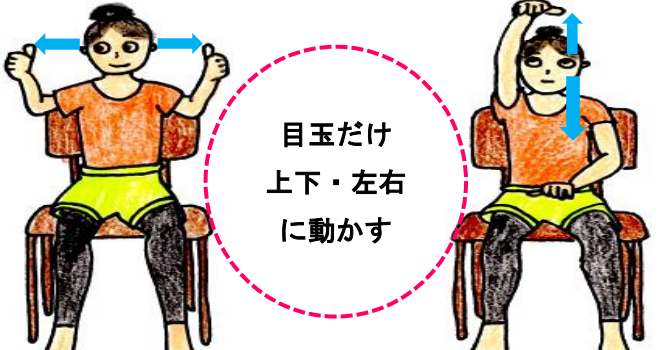
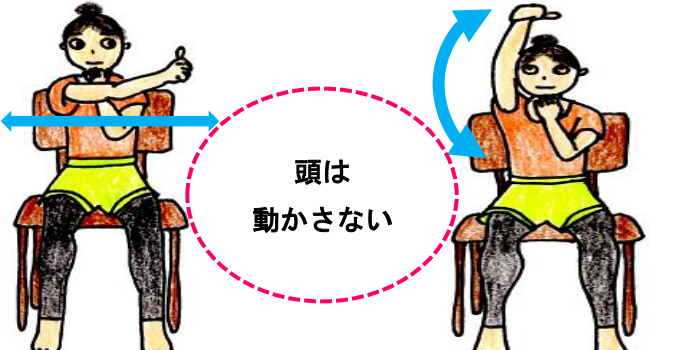
※今回、上の表に挙げたものはごく一部となっています。

※めまいの判断は難しく様々な原因が潜んでいます。困った時は耳鼻科や内科を受診し相談してみましょう。

◇良性発作性頭位めまい症の訓練

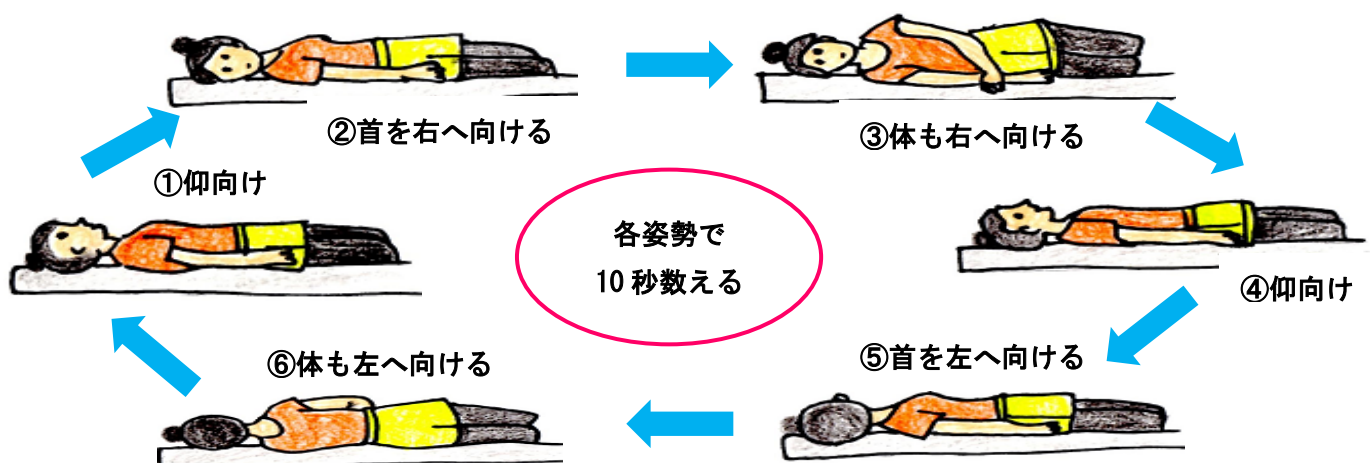
続いて、めまいの症状を緩和させることが可能なリハビリを一部ご紹介します。

☆座って行う訓練☆ 10回程度行います。 ※無理のない範囲で

早い横・縦（目玉のみ）	ゆっくり横・縦（目玉のみ）
①両腕を肩幅に広げ、親指を立てます。 ②親指の先を目玉だけ動かし交互に素早く見ます。	①右手を前に伸ばし左手で顎を押さえます。 ②腕を左右(上下)に振り親指を目で追いかけます。
	

左右（目玉は動かさず頭を動かす）	上下（目玉は動かさず頭を動かす）
①正面に親指を立てた状態で腕を伸ばします。 ②親指を見つめたまま頭を左右に振ります。	①正面に親指を立てた状態で腕を伸ばします。 ②親指を見つめたまま頭を上下に振ります。
	

☆寝返り体操☆ 一連の動作を3回繰り返します。



※ひどいめまいの場合は、自己判断で行わず、必ず医師の指示のもと行って下さい。