

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の障害でも生じるとされています。

○めまいの種類

参考文献：政府統計の総合窓口患者調査

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	目の前が真っ暗になる 意識を失いそうになる
原因	耳(内耳)の病気		脳の病気	脳の病気や高血圧 うつ病 など	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 すぐに病院へ	脳血管障害(脳梗塞等) 高血圧症	立ちくらみ 起立性低血圧

起き上がりなど、頭の位置を変えると生じるめまいです。

このめまいは運動によって、体操によって症状を緩和させる可能性があるとされています。

○良性発作性頭位めまい症の体操

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。

○ 座って行う体操 **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 左手を前に伸ばし右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。**

