

健康メモ

めまい

広島市東区医師会理事
耳鼻咽喉科佐藤クリニック院長

佐藤 修治

めまいでお悩

みの患者さんは
意外と多いもの
です。めまいと

は、実際には自

分あるいは周囲が動いていないのに、
動いているように感じる現象のこと
です。頭がグルグル回る、体がフワ
フワする、目の前が暗くなるなどの
症状があります。生命に関わる病氣
が原因でめまいが起きることもあり
ますので、注意が必要です。

『初めてめまいが起きた時』

嘔吐を伴う激しいめまいでも、意



識障害、手足のシビレや麻痺、舌の
もつれがなければ、まずは一安心。
逆に、これらの症状がある時や激し
い頭痛を伴う時は、生命に関わる病
氣（中枢性）が疑われますので、速
やかに救急外来など受診して治療を
受けて下さい。

難聴、耳鳴、耳が詰まった感じ（耳
閉感）を伴う時は、耳鼻科的なめま
いが疑われますので、耳鼻咽喉科で
専門的な検査を受けて下さい。

高血圧、糖尿病、高脂血症、心疾
患等を以前から治療されている方は、
かかりつけ医に相談して下さい。

まず、めまいの原因を調べ、その
原因に応じた治療を始めます。

『日常生活での注意』

現在、めまいの治療を受けている
患者さんは、日常生活では次のよう
なことに注意して下さい。

めまいが起きている時（急性期）
は、体を動かさずゆっくり休むこと

が基本です。具体的には、
①目を閉じ、体を動かさず、楽な姿
勢をとる

②衣服をゆるめ、横になる

③暗く静かな部屋で安静にする

④目の前で動いているものは見ない

⑤体に振動を与えない

めまいの症状が安定している時（慢
性期）は、めまい発作予防のために、
規則正しい生活をするのが基本で
す。具体的には、

①バランスのとれた規則正しい食事
をする（アルコールは適度に！）

②十分な睡眠をとる

③適度な運動をする

④急に体を動かさない

⑤目が疲れる、肩が

こることは避ける

⑥ストレスを避ける

⑦大音量で聴かない

⑧低めの温度で入浴

する

