

# 健康メモ

## 「めまい」がする

広島市医師会理事  
県立広島病院神経外科主任部長

木矢 克造

勤労者の方々

は、寒い毎日です  
が頑張つて仕事に励んでおられることと思



ます。ノルマの仕事量が多くなると、「めまい」がしてきて、もう、うーんざりと言いたくなりますよね。さて医学的にいう「めまい」とはどのようなものでしょう。これには三つのタイプがあります。即ち、くるくる回るような回転性のめまい、ふらふら雲の上を歩いているような浮遊感のめまい、ふーっとなり倒れそ

うになるめまいに分けられます。急に起こった場合は回転性の要素が強く、慢性的に毎日のように感じる場合は浮遊感となります。

それでは一体何が原因で「めまい」を感じるのでしょうか。自分の体の位置と周囲の空間の位置は、無意識に一体として感じていますが、この自分と周囲にずれを感じたとき「めまい」となります。この位置の感覚は、脳、耳、手足の感覚、目などで無意識にコントロールされています。さて、急に回転性のめまいがすると、メニエール病を思い浮かべられる方が多いようです。実際には、寝起きや頭を動かした時に生じる良性発作性頭位変換めまいというもののほうが多いのです。これは時間とともに徐々に改善してきます。最近では生活習慣病をよく耳にするので、脳卒中ではと心配される方もあるでしょう。脳梗塞の場合は、言語障害、二重に

見える複視、片方の手足の麻痺などを伴うことが圧倒的に多いので、まずこれを確認して下さい。また同時に強い頭痛や吐き気を伴うと脳出血のこともあります。これらの症状もあるようならすぐ病院へ、無いようならまずは落ち着いて下さい。また、お年寄りの方のめまいも多くみられます。動くことが減りじつとしていくことが多くなると、それだけで筋力の低下や血液の流れの調節が悪くなり、ふらふらしたりふーっとなります。職場のストレスが高じると、めまいやだるさにもなります。仕事にメリハリを付けながら、あまりよくよせせず心豊かな時間を過ごしたいものです。ね。なお定年退職後は、気がついたらテレビの番人とならないようお願いいたします。

