

# ひまわりだより

No.274

2021年 3月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441  
FAX 0263-37-5561  
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311  
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

今回のテーマはメニエール病です。

響きが似ていることもあり、めまいといえばメニエール病と認知されている方もいるのではないのでしょうか？

フランスのメニエール医師が「めまいの原因の1つには内耳性のものがある」と報告したことに由来した病名だそうです。様々あるめまいの中でも耳に関係するものが最も多く、そのうちの1つにメニエール病があります。

ここで、音の聞こえる仕組みについてざっくりと説明します。

耳は大きく外耳・中耳・内耳に分けられます。

外耳と中耳で音を振動としてとらえてそれを増幅させて内耳に伝え、内耳で振動を電気信号に変えて脳へ伝えます。

内耳は下の3つに分かれます。



蝸牛：聴覚に関わる

卵形囊・球形囊（耳石器）：頭の前後の水平な動き

（加速度）や上下の水平な動き（重力）を感じとる

三半規管：頭の回転を感じとる

内耳は内リンパ液と外リンパ液という 2 種類の液体で満たされています

メニエール病は、内リンパ液が増えすぎて蝸牛や三半規管が水ぶくれになることでおこるとされています。

内リンパ液がたまる原因はストレスや疲労も関わっているといわれていますが、まだ分かっていません。



メニエール病はグルグルと目が回るような、天井が動くと感じるような回転性のめまいで、難聴や耳鳴り・耳の閉塞感を伴います。

耳の症状は片耳だけの場合と両耳とも場合があります。

発作は 30 分～数時間続き、発作が長引くと吐き気を伴うこともあるため、日常生活の妨げになります。



そしてこのようなめまいの発作には波があり、それが繰り返されることが特徴です。

発作を繰り返す頻度は様々で、数日単位でおこる人もいれば、年に数回だけという人もいます。

やや女性に多く、50 歳前後で発症することが多いようです。発作を繰り返すうちに聴力や平衡感覚が悪化することがあるため、適切な治療をうけることが必要です。

## <急性期>

発作が激しくおきている時なので薬を使って症状を抑えます。

めまいを抑える薬や吐き気止め、抗精神薬（発作への不安）、ステロイド薬（聴力障害が強い時）などが使われます。

## <慢性期>

急性期の発作がおさまった後は生活の改善が重要になります。

なるべくストレスを避け、疲労を回復できるように十分な睡眠をとりましょう。

適度な有酸素運動が有効な場合もあります。

過剰な塩分はからだの中に水が溜まりやすくなるため、減塩を心がけましょう。

喫煙や飲酒、カフェインを避けることも有効です。

昔は内リンパ液がたまるのを防ぐために水分が制限されていましたが、今は十分な水分摂取が勧められます。

十分な水分摂取により抗利尿ホルモンの分泌を抑えて内耳の循環を改善させるためです。

薬物治療では抗めまい薬や利尿剤が使われます。

めまいや自律神経の調節、むくみに効果的な漢方薬もよく使われます。



圧力を発生させる医療機器を使った中耳加圧治療というのがあります。

これは、耳鼻科から貸し出された機器を使って自宅で自分で行うもので、保険診療の対象となっています。

生活改善や薬物治療で効果が不十分な難治性のめまいで、外科的治療に移行する前に検討されることが多いようです。

内耳に関係するめまいには、メニエール病の他にも良性発作性頭位めまい症や前庭神経炎などがあります。

良性発作性頭位めまい症は寝返りをうった時や起き上がる時などの頭を動かした時におこるめまいで、めまいの中で一番多くみられるのがこれです。

何らかの原因で剥がれ落ちた耳石が三半規管内に入ってリンパ液の流れを乱すことによるめまいで、難聴や閉塞感などの耳の症状はおこりません。

30秒～数分でおさまることが多いです。



めまいには耳が原因のもの他にも様々なものがありますが、脳出血や脳梗塞などの命に係わる病気がひそんでいる場合もあるため、めまいの原因を見極めることが大切になります。

一般的に脳が原因のめまいの場合は、グルグル回るような回転性ではなくフワフワと浮遊するようなめまいで、手足のしびれやろれつが回らない等の症状を伴うとされています。

しかし、症状が似ていて自分で見分けることが困難なことも多いため、めまい症状に悩まされたら早めに医師の診察を受けましょう。

❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください ☺