



## めまいは平衡感覚の異常

めまいは一体どこの病気なのでしょう？めまいの起こる仕組みはかなり複雑で、耳、眼、首、脳などいろいろな部位の異常が関係している場合があります。

めまいを理解するには、まず人が頭の位置や、身体の向きをどうやって認識しているかを知る必要があります。なぜなら、頭や身体の位置を認知する機構(平衡感覚)の一部が障害された結果、起こる症状がめまいだからです。

人の身体には<図1>をご覧くださいとわかるように、頭や身体の位置を確かめる極めて精巧な仕組みが備わっています。このおかげで、自分の頭や身体がどういう方向を向いているかを知ることができるのです。

この仕組みの最前線で働いているのが眼、耳、手足などの末梢感覚器です。これらの感覚器はそれぞれが得た情報を脳に伝えます。脳に送られてきた多くの情報はすべて最高機関である平衡中枢に送られ、ここで「自分の頭や身体はいま、どの方向を向いているか」を最終的に判断します。

普通、眼や耳、首、手足から送られてくる情報は完全に一致しています。例えば、水平な地面に立っている人が首を45度ぐらい右に傾けて、前方の絵画を鑑賞しているとしましょう。眼は「いま頭が45度ぐらい右に傾いている」という視覚情報を平衡中枢に伝えます。左右の耳からも同様な情報が送られます。首の筋肉も「首は45度ぐらい右に傾いている」という情報を平衡中枢に伝えます。すべての情報が一致していますから、平衡中枢は戸惑うことなく「自分はいま首を45度ぐらい右に傾けている」と認識することができるのです。これらの複雑な仕組みで感じられる平衡感覚が乱れたとき、めまいを感じるのです。

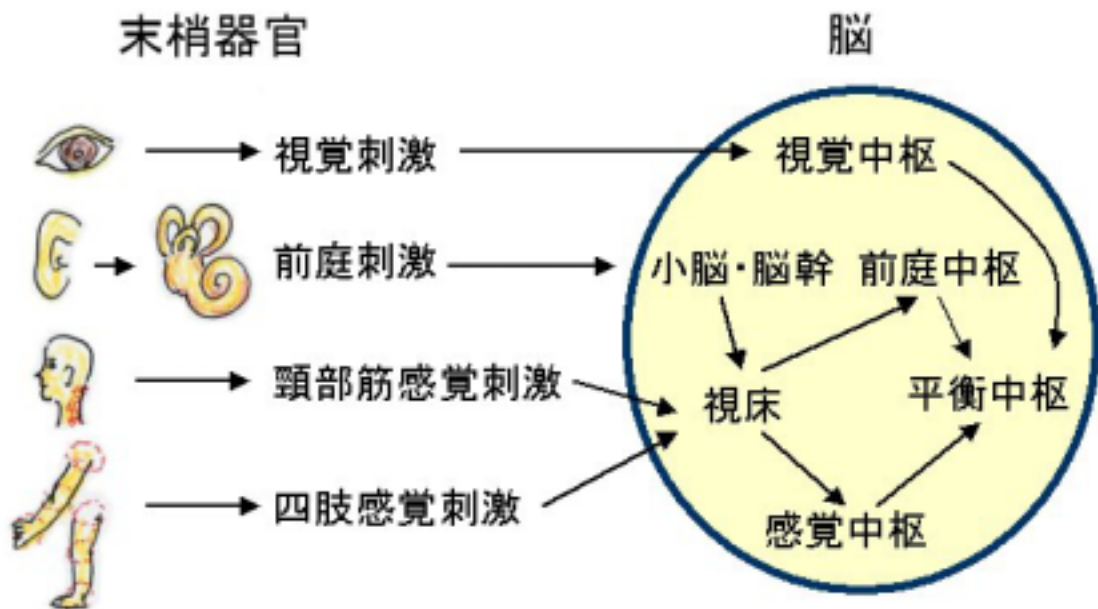


図1 頭や身体の位置の認知機構

## 心配のない(生理的)めまい

特に心配のいらぬめまいもあります。それは平衡感覚が乱れやすい状況にいるときに起こる現象です(表1)。

表1 生理的めまい

### 1. 3つの平衡感覚系の不調和

乗り物酔い、高所性めまい、映画のカーレース(視覚性めまい)

### 2. 順応できないような頭部の運動

船酔い、ブランコ

### 3. 不自然な頭部・頸部の姿勢

天井に絵を描くときなど

## めまいの原因となる疾患

平衡感覚に関連する部位におこる色々な障害がめまいを引き起こします。

表2に示すめまいの原因となる疾患の中で内耳性めまいが最も多く、めまいの半数以上がこのタイプです。内耳には2種類の機能があります。体のバランスをとる働き(平衡感覚)と、もうひとつは聴覚(きこえ)です。聴覚に関係しているのが内耳の中の蝸牛(かぎゅう)、平衡感覚は三半規管・耳石です。音は蝸牛から聴神経(蝸牛神経)を伝わって脳にいきます。(図2)

すなわち蝸牛に障害が生じると難聴と耳鳴りが起こります。これに対して三半規管・耳石に障害が起きるとめまいが起きます。

脳幹部や小脳に腫瘍あるいは血管障害などがあって起きるめまいもあります。腫瘍などの場合は症状の進み方がゆるやかですが、放っておくと生命にもかかわるので注意が必要です。図3はめまいがみられた小脳梗塞(白い部分)のMRI像です。平衡感覚には視覚も関係しているの、左右の視力が大きく異なったりするとめまいを感じる場合があります。

また頭部を支える頸部の筋肉の感覚も平衡感覚に関与しており、頸部筋の過緊張状態もフラフラするようなめまいを引き起こします。次のページにめまいの種類と原因疾患について表に示します。(表3)

表2 めまいの原因疾患

耳の病気(内耳性めまい)

前庭神経性めまい

小脳・脳幹・大脳疾患

視力異常(眼性めまい)

頸部筋緊張異常(頸性めまい)

過度の血圧下降(降圧)

自律神経失調症・更年期障害

うつ状態



図2 内耳の構造

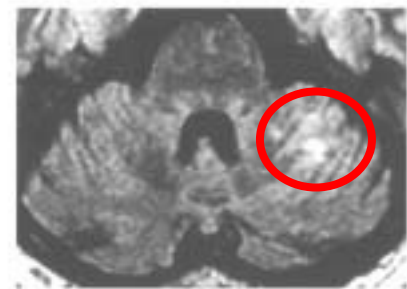


図3 小脳梗塞のMRI像(めまいあり)

表3 めまいの種類と原因疾患

●回転性のめまい

メニエール病、突発性難聴、前庭神経炎、良性発作性頭位めまい症、内耳炎、脳の血管障害など

●非回転性めまい(浮動性めまい)

内耳炎、突発性難聴、メニエール病、聴神経腫瘍、脳血管障害、高血圧・低血圧、頸部筋緊張、ストレスなど

●立ちくらみ

高血圧・低血圧などの全身的な疾患、ストレス、蓄積疲労など

めまいの診断

めまいの性質(種類、持続時間、発作時の状況、他の症状など) ストレスの有無、治療中の他の病気などを正確に医師に伝える事が大変重要です。この問診により、診断がつく場合もあり、更に検査の方針が決められます。検査には 血圧測定、血液検査、耳鼻科的検査、頭部CT、MRI、MRA、頸椎X線、眼科的検査などがあります。

めまいだけでなく、他の症状を伴う場合、たとえば頭痛、顔や手足のまひやしびれ、難聴や耳鳴り、耳がつまったような感じなどがある場合には、脳外科や神経内科、耳鼻咽喉科の専門の医師の診察が必要です。

めまいの予防

予防できない疾患が多いが...

三半規管の衰えを防ぐ(運動)

歩かない、走らない、じっとしている生活を続けていると三半規管が衰えてきて平衡感覚が鈍くなり、めまいを起こしやすくなります。高齢者の転倒の多くは、前庭器官の障害が誘引となっているとの報告もあります。

ストレスをためない、規則正しい生活

肩こりがあると椎骨動脈の血流が低下し、三半規管の血流低下をきたし、めまいを引き起こします。また頸部筋の緊張もめまいを起こします。

高齢者では亀背(背中が曲がる)になると、体幹、頭部が前に傾斜しやすく三半規管の位置が傾き平衡感覚に影響を及ぼすと考えられます。



スピンする荒川静香選手

身体をねじる、頭を回すなどの運動を行い、平衡感覚を養う事が大事です。