

LEAP 診察室

vol.159

[今回のテーマ] 運動不足とめまいについて

●教えてくれたドクター

鹿児島県保険医協会会員
南さつま市
ふくいわ耳鼻咽喉科クリニック

福岩 達哉先生

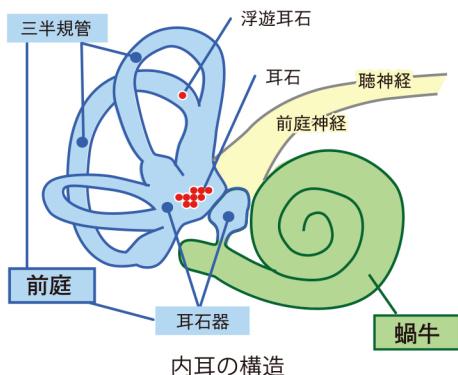


めまいは多くの方が経験される症状ですが、その多くは内耳が原因で起こります。さらに内耳性めまいは運動不足と深い関係があります。

内耳と平衡感覺

内耳は鼓膜・中耳の奥にあり、蝸牛と前庭で構成されます。このうち蝸牛は聴覚を、前庭は平衡感覚をつかさどる器官です。前庭は三半規管と耳石器に分かれています。三半規管は3つの半円状の管であり、耳石器は三半規管の根元にある袋状の器官で、内部はリンパ液で満たされています。リンパ液の流れを三半規管が読み取ることで、頭や体の立体的な回転感覚がつくれられます。一方耳石器の内部には「耳石」という微少な結晶が詰められており、体の傾きに応じて耳石が動くことで、重力を感じて正しい姿勢を保持して歩行や運動を行うことができます。

三半規管とめまい



小さな浮遊耳石はリンパ液中で溶けて自然になくなるのですが、運動不足で頭を動かさないと浮遊耳石が1ヵ所に集まり、大きな塊になって溶けている人では、浮遊耳石によるめまいが起きやすくなります。BPPVが起きやすい状態として、デスクワークが多い、P.C.作業やスマホ使用時間が長い、散歩やジョギングなどの運動習慣がない、横になって長時間テレビを観る、等が挙げられます。

浮遊耳石が発生する原因

BPPVの次に多いのがメニエール病によるめまいです。メニエール病は、内耳にあるリンパ液が増えて、むくみ（浮腫）を起こす疾患です。前庭だけなく蝸牛も障害されるため、めまいや吐き気のほか、耳鳴りや難聴、耳の閉塞感という特徴です。メニエール病の原因はまだ研究中ですが、ストレスや疲労で内耳の浮腫が増悪してめまい発作が起きやすくなるといわれています。

めまいの検査法

内耳性めまいでは、「眼振」という眼球の異常運動が出現するため「ビデオカメラ式眼振計測装置（VNG）」を用いて眼振を記録します。頭の向きや位置によって眼振の出現パターンが変動すればBPPVが疑われます。またBPPVでは聴覚に異常がないのにに対して、メニエール病では片耳の聽覚低下を伴うことが特徴です。これに加えて近年、メニエール病の新しい診断装置として「ビデオヘッドインパルステスト（VHIT）」が開発され、当院でも活用しています。

今回のテーマに対する疑問・質問や、ドクターに聞きたいカラダ・歯の悩みなど、このコーナーではご意見を募集中です。

〒892-8505
鹿児島市錦江町8-21
E-Mail : leap@eikou-group.co.jp
「LEAP診察室」係まで

お送りいただいたメール・FAX・ハガキなどに含まれる個人情報は南日本出版(株)が管理し、原則としてお送りいただいた企画でのみ使用いたします。

BPPVでは三半規管から浮遊耳石を取り除くために頭を良く動かすことが重要です。めまいがするからといって安静にしていると症状は悪化します。医師の指導により正しい理学療法（浮遊耳石置換法）を行うことでBPPVは治ります。また1日30分以上のウォーキング・水泳などの運動療法は、浮遊耳石を刺激して小さく碎くため、非常に効果的です。さらにメニエール病においても、運動療法はめまい発作を予防することができます。

メニエール病について

めまいに対する運動療法