



良性発作性頭位めまい症

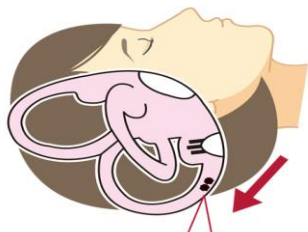


良性発作性頭位めまい症は、めまいを引き起こす耳の病気の中でも最も多い疾患です。

ぐるぐる回るような回転性のめまいで、1回の発作は通常1分以内の短時間で治まりますが、再び頭を動かすと目が回るということを繰り返します。

●原因は？

耳の奥の内耳にある、体の位置や直線的な加速度を感じる「耳石器」の一部が剥がれ、体の回転加速度を感じる「三半規管」に入り込むことによって起こると考えられています。



重力に従い耳石が下方に動き、内耳を刺激することでめまいがおきます



「良性発作性頭位めまい症」は、最も頻度が高いめまい疾患ですが、最も治療しやすいめまい疾患です。

●治療法は？

多くの場合、数日で自然に軽快します。症状が強くなく、頭痛や痺れなど脳の病気を疑う症状がなければ、落ち着くまで様子を見てもOK。症状が強い場合は耳鼻咽喉科を受診しましょう。耳鳴りや難聴などがあれば、突発性難聴やメニエール病も考えられます。

良性発作性頭位めまい症と診断されれば、三半規管に入り込んだ耳石器の一部を正常な位置に戻す「耳石置換法」という治療法があります。医師の指導により、ベッドの上で横になり、頭を動かすことによって耳石を動かします。症状に合わせて抗めまい薬、抗不安薬、睡眠導入薬、内耳の循環を改善させる薬などを併用する場合もあります。

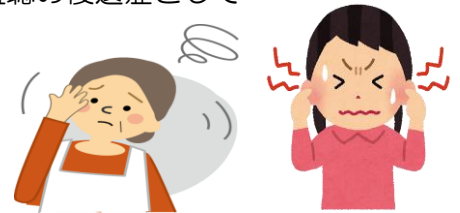
●対処法は？

繰り返さない為の対処法としては、可能な範囲でなるべく積極的に色々な方向に頭を動かすことが良いでしょう。

同じ姿勢を長時間続けず、適度に動くことも心がけましょう。生活リズムが乱れると自律神経機能が狂うので、生活全般を規則正しく整える事も大切です。

●どんな時に起こりやすい？

- ☑手術後等、長時間寝たきりになった時
- ☑デスクワーク等、長時間同じ姿勢の時
- ☑朝起きたとき
- ☑閉経後（女性）
- ☑交通事故など頭に衝撃が加わったあと
- ☑突発性難聴の後遺症として



- それぞれ10秒ずつ朝と晩に3往復行う
- ① 仰向けになる
 - ② 頭部のみ右を向く
 - ③ 仰向けに戻る
 - ④ 頭部のみ左を向く
 - ⑤ 仰向けに戻る

ピュアタウン薬局公式 LINE（配信専用）のご紹介

よろしければこちらのQRコードから[お友達登録](#)をお願いいたします。
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。

