

りょうせい ほっさせい とうい 良性発作性頭位めまい症って知っていますか？

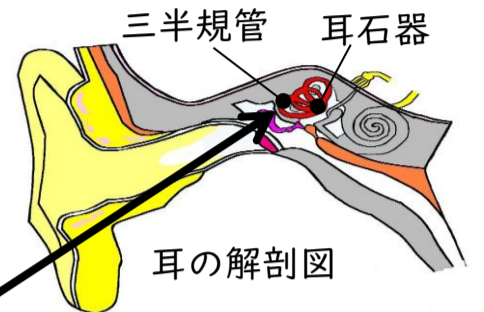
皆さん、起床時・寝返りなど頭の位置を変えた時にめまいを起こしたことはありませんか？
良性発作性頭位めまい症がどういう疾病なのか、ご紹介していきます。

良性発作性頭位めまい症とは

名前のとおり、頭の位置を変えた時、発作的に突然起こる良性のめまいです。
後遺症も残らず治療をしなくても自然と回復することが多いと言われています。
ぐるぐる回るようなめまいの原因として一番多いとされており、頭痛や吐き気が強く出る場合もあります。

原因

平衡感覚を感知する前庭器官の異常によって起こります。前庭器官は、耳石器と三半規管から構成されています。頭を動かすと前庭器官内を満たしている内リンパ液に流れが生じ、感覚毛が刺激され平衡感覚を感知することができます。耳石（じせき）がはがれて三半規管に入り込むと頭の動きと内リンパ液の流れにズレが生じ、めまいが発生します。良性発作性頭位めまい症は、大きく分けて半規管結石型とクプラ結石型の2種類があります。

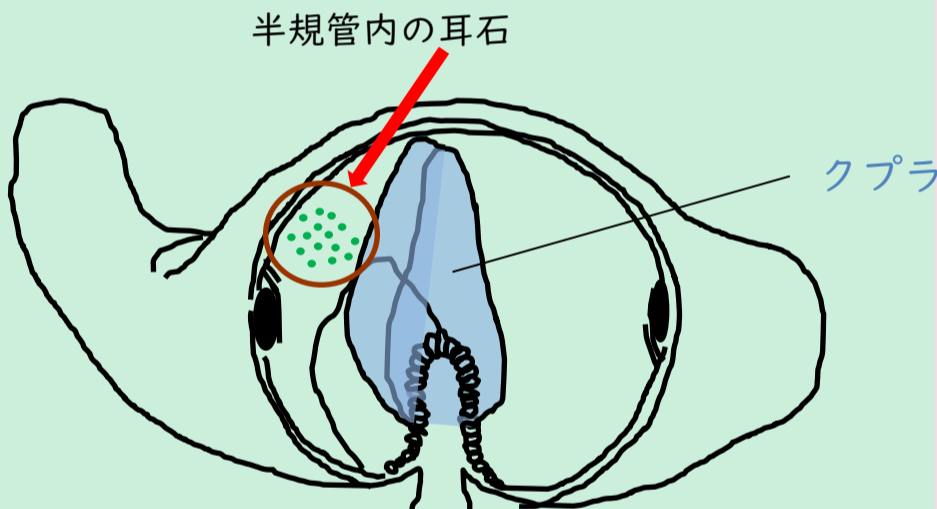


耳の解剖図

三半規管の膨大部断面の拡大図

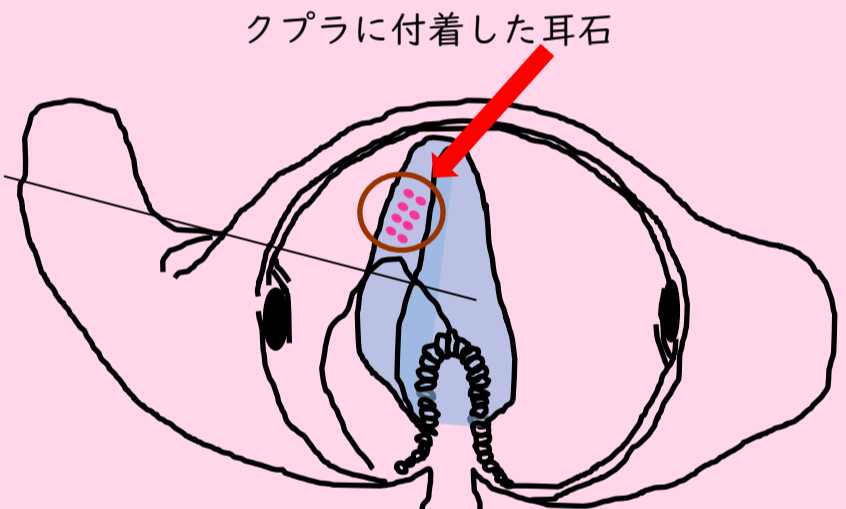
半規管結石型

耳石が管内を移動することで起こります。
頭位変換（頭の向きを変える）後
数十秒くらいで症状が軽くなります。



クプラ結石型

クプラ（リンパ液の流れを感知する神経）に耳石が付着することで起こります。
頭の向きをめまいが出ていない方に向けることで症状が軽くなります。



身近にできる対処法 めまい体操

開始姿勢

① ベッドの手前に座る



② 体をゆっくり左側に倒して横になる
60秒数える

左 ②



③ 体をゆっくり起こして
60秒数える

③



④ ゆっくりと開始姿勢に戻る

右 ④



体をゆっくり右側に倒して横になる
60秒数える

1日に1回寝る前に行う

注意点

●吐き気が強い場合は控えましょう



症状の改善がみられない場合は、早めに耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。

良性発作性頭位めまい症は、突然起こってしまう疾病です。日常生活でぐるぐる回るようなめまいがありましたら上記のめまい体操を試してみてください。