

# からだ情報館NEWS

第4号

発行日：2010.9.16

目次：

・耳鼻咽喉科領域の  
病気について調べて  
みましょう …1

・2010年度第1回講演会報告 …2

「気になるめまい」

講師：吉原 俊雄 主任教授  
(耳鼻咽喉科学)

・新着図書紹介 …4

## 耳鼻咽喉科領域の病気について 調べてみましょう

耳鼻咽喉科は、耳・鼻・のど・気道・食道など幅広く担当する科です。からだ情報館で利用できる耳鼻咽喉科領域に関する資料をいくつかご紹介いたします。(図書は、『耳鼻咽喉科疾患』以外は全て“WV1 耳鼻科”の棚にあります。)

### ☆耳鼻咽喉科全般☆

『耳鼻咽喉科疾患』 第2版  
(看護のための最新医学講座;第21巻)  
喜多村健 編, 中山書店, 2008年



これのみ  
“WY1  
看護学”  
の棚

### ☆耳☆

#### 『よくわかる難聴』

立木孝 著, 金原出版,  
2007年



#### 日本めまい 平衡医学会

<http://memai.jp/>

一般向けにめまいについての説明やQ&Aがあります。また、めまいの専門医のリストも紹介されています。

### ☆鼻☆

#### 『やさしいアレルギー性 鼻炎の自己管理』

大久保公裕 著, 医薬ジャーナル社, 2008年



#### 厚生労働省：リウマチ・アレルギー情報

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/index.html>

厚生労働省が作成しているHP。病気の情報の他にイベント情報なども紹介しています。

### 耳、鼻、のどの病気

(「メルクマニユアル医学百科 最新家庭版」より)



<http://mmh.banyu.co.jp/mmhe2j/sec19.html>

インターネットで利用できる医学事典です。医師向けの「メルクマニユアル」(<http://merckmanual.jp/mmpej/index.html>)も利用できます。

### ☆口・のど☆

#### 『やさしい味覚障害の 自己管理』

池田稔 編,  
医薬ジャーナル社, 2009年



#### 日本口腔・咽頭科学会

<http://www.jssp.umin.jp/>

口とのどの病気についての説明があります。

学会誌の掲載もあり、医学論文を読むことができます。

# 「気になるめまい」

講師：吉原 俊雄主任教授（耳鼻咽喉科学）  
2010年度第1回講演会 2010.6.12（土）

めまいは、主に耳に原因があるもの、脳に原因があるもの、循環器など内科的なところに原因があるものに分けられる。今回は、耳鼻咽喉科領域のめまいについて、耳鼻咽喉科学の吉原俊雄主任教授にご講演いただいた。

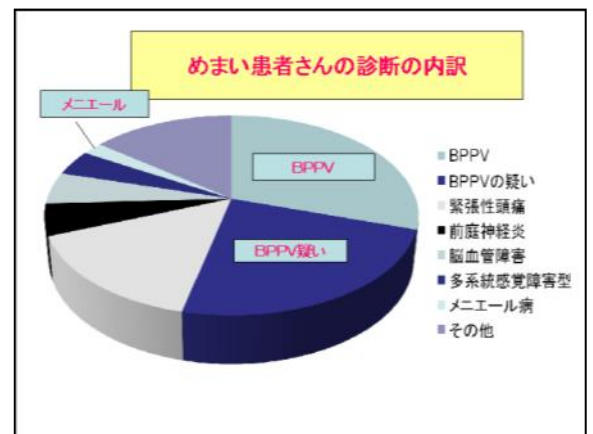
耳鼻咽喉科は、耳・鼻・咽頭・喉頭の病気を扱う科である。気管、頸部の食道まで耳鼻咽喉科の担当になる。耳鼻咽喉科領域のめまいには「良性発作性頭位めまい症(BPPV)」

「前庭神経炎」「メニエール病」「突発性難聴」「外リンパ瘻」などが挙げられ、患者さんの内訳としては、BPPVが最も多い(図1)。

BPPVは、起床時や寝返りした時など静かな姿勢から動いた時に、回転性のめまいが起こる。原因は、耳の奥の内耳にあると考えられている。内耳にはリンパ液で満たされた半規管と前庭(耳石器)があり、耳の働きの一つである「平衡感覚」を司っている。頭を動かすとこのリンパ液に流れが生じ、それが脳への信号となり、体のバランスが認識され、平衡感覚が保たれる。BPPVは、耳石器からはがれ落ちた耳石が半規管内を浮遊して、このリンパ液の流れを乱すことによって起こると考えられている。治療としては、抗めまい薬や精神安定剤などで、めまいを軽減させる。それで改善する兆候が見られない場合は、頭を動かして浮遊耳石を落ち着かせる頭位治療を行う。頭位治療は専門的なものなので家ではできないが、家でも実践できる治療法をご紹介いただいた。それは、なるべく頭を動かすということである。めまいがしても10回、20回と同じ体位を繰り返す。そうすることで、めまいは起こるが次第に症状が軽くなってくる。「水に食塩を溶かし、少しすると沈殿物ができます。ああいう状態をイメージしてもらえると分かりやすいと思います。安静にしてはよくない。急性期を脱してからはむしろ動く方がいい。過激じゃなくていいので、運動は少しでもした方がいい。トレーニングが効くということです。これは耳鼻科のめまい全般に言われていることです。例を挙げると、フィギュアスケートの選手などはぐるぐる回っても目を回す人はいませんよね。日々トレーニングしているからです。」

逆に神経内科領域のめまいは、動かすと悪化してしまう。頭痛・意識障害・神経症状(しびれ・麻痺)をとともなうめまいで、死につながる恐れがあるため注意しなければならない。「患者さんが自分でどのめまいか判断するのは難しいので、医療機関に行き、おおよその見当をつけてもらう。当院の場合は、総合診療科という内科の窓口になる科がありますので、総合診療科で最初に診てもらうのも決して悪いことではないと思います。」とアドバイスされた。

めまいの検査の話では、実際に参加者に足踏み検査による偏倚検査を体験してもらう場面もあり、和気あいあいとした雰囲気の中での講演会となった。



(図1) めまい患者さんの診断の内訳  
(講演スライドより)

## Q&A

講演後に行われた質疑応答をご紹介します。

Q1：1年位前から毎日めまいがする。耳鼻科と神経内科に行ったが、原因が分からなかった。「メリスロン」を処方され、飲めばめまいは治まるが、一生飲み続けても大丈夫かと心配している。毎日フワフワした感じがするため、薬を飲まずにはられない。



偏倚検査（足踏み検査）を実際に行いました

A1：「メリスロン」は、ずっと飲んでいても特にトラブルのない薬なので、それでめまいをコントロールできるのであれば、血圧の薬を飲む感覚で服用しても問題ない。

Q2：（講演中に偏倚検査（足踏み検査）を受けた人が）異常があるといわれた。

A2：データ上少し左に片寄りが見られる。これは調べてみないと分からないが、もしかしたら内耳だけの問題ではなく、元々左右の力に差があるのかもしれない。例えば左右の脚の長さが異なる、筋力が異なるなど。この検査で半規管について全て分かるわけではない。めまいもないということなので、心配はないと思う。

Q3：前庭神経炎とメニエール病が重なることはあるのか。2月にめまいがあり風呂場で意識を失い救急で運ばれた。4月にもめまいを感じて受診。神経内科で検査したが異常は発見されなかった。6月に立っていられなくなるほどのめまいが3時間続き救急で運ばれた。その時は意識を失わず、耳鳴り、自閉感、しびれやまひもなかったが、吐き気が強く、動くともめまいがした。今度は耳鼻科を受診するように言われた。

A3：前庭神経炎とメニエール病が重なることはない。前庭神経炎は1回で継続しためまいがおこるので、一度消えて数日後などしばらく経ってまた出るというのは、前庭神経炎とは考えにくい。

神経内科では脳出血や脳梗塞を疑ってMRIやCTをとったと思うが、何も出なかったので耳鼻科を勧めたのだろう。もう一度耳鼻科で検査してもいいと思う。めまいが起こった時の状況も重要なので、自分の環境をもう一回整理し、原因を考えてみてほしい。ストレスもなく生きているということは恐らくないと思う。

Q4：ぐるぐるめまいがして倒れた。度重なるようになり、最近では1週間に1度起こる。色々なところを受診し、やっと良性発作性頭位めまい症と診断がついた。色々な検査をしたが原因が分からない。だんだん発作が早く起こるようになり、朝起きた時に起き上がれない。落ち着いていると卓球や水泳もできるが、ひどい時は4日くらい動けなくなる。

A4：あまり典型的なBPPVではないが、診断としてはBPPVに落ち着くと思う。原因不明、診断名がつかないめまいというのは実はたくさんある。

回転性のめまいで、朝起きる時によく起こり、運動もできるということになると、BPPVが一番疑わしい。

Q5：めまいの検査でMRIをとる際に、安定剤や睡眠剤など飲んでいないか聞かれたが何故か。

A5：安定剤や睡眠剤は、興奮状態を落ち着かせるための薬で、筋肉の緊張をリラックスさせる。つまり安定剤や睡眠剤を飲んでいると、筋肉の緊張を低下させ、からだの筋肉がほぐれるので、歩いているだけでもフワフワ感が生じる。安定剤の副作用のところを見ると必ずめまいがある。飲み続けている人たちにはフワフワ感などが出てしまうので、聞かれたのだと思う。

Q6：平成19年に前庭神経炎と言われ、一人の医師はもうよくなると言い、もう一人は赤外線検査し、症状があると言った。平成21年まで診てもらっていたが、病院に通うのをやめてしまった。今もまだフワフワ感が残っている。

A6：前庭神経炎を含め、回復してもフワフワ感が残ってしまう人はいる。それで動かなくなると、かえってまずくなる。少しずつよくなると思っ、あきらめないほうがよい。薬を飲んだらある日突然よくなるということはないが、あまり深刻にならない方がよい。心配であれば、一度耳鼻科を受診してみてもどうか。

からだ情報館で読むことができます！  
“WV1耳鼻科”の棚

### 参考資料

- ・『めまい・耳鳴り』（専門のお医者さんが語るQ&A;3）  
馬場俊吉 著，保健同人社，2003年
- ・『めまいは寝てては治らない：実践！めまいを治す21のリハビリ』  
新井基洋 著，中外医学社，2010年



## 新着図書紹介

### ◆『膵臓がんの概観

—患者のための膵臓がんハンドブック—

日本膵臓学会「膵癌診療ガイドライン」改訂委員会  
メンバー 監修，  
特定非営利活動法人パンキャンジャパン，2010年

画像が多く分かりやすくまとめられています。  
巻末には病院情報や有力な情報源なども掲載されています。

“W1  
消化器”  
の棚



### ◆『NHKきょうの健康大百科』（生活実用シリーズ）

NHK出版，2010年

NHKの「きょうの健康」で放送された内容を再編集したものです。ポイントをおさえた病気の解説の他に受診のタイミングや病気に関するQ&Aなど、ところどころに役立つ情報が掲載されています。

“WB1  
内科学”  
の棚



編集・発行：総合外来センター1F「からだ情報館」  
発行責任者：田邊 一成  
発行 日：2010年9月16日