



医療法人
メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

季刊紙/すこやか[春号]

■編集・発行

医療法人メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

〒321-0932

宇都宮市平松本町326-4

☎028-636-1511

<http://www.kurai-naika.jp>

ひとりひとりの

健康のために……



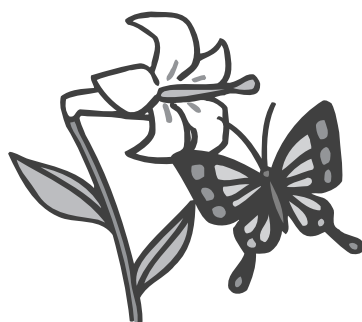
ごあいさつ

先日の下野新聞に「三重苦で医療費4割増」という記事が載っていました。厚生労働省の研究班による生活習慣病の調査で、生活習慣病などのリスク要因とされる「喫煙」「肥満」「運動不足」の3つ全部に該当する人は、全く該当しない人に比べ、医療費が4割余り高くなることが分かったということです。約5万人を9年間追跡した調査結果であり、かなり信憑性の高いものと思われま。現在、年間30兆円を超える国民医療費の削減に向け、生活習慣病対策がその焦点の一つになっていることから、同研究班は、厚生労働省に対して喫煙の有無や肥満度などのリスクに応じた保険料負担の導入を提言したとのこと。本人はとくに「苦」と感じなくても、体の方はおそらく苦痛を感じているであろうということで、三重苦という言葉になったと思いますが、医療費の増大は、国にとっても、そして負担する

私たち自身にとっても決して喜ばしくないことです。やはり、私たち自身が、体をこの三重苦から解放してあげないといけないのでしょう。皆様もぜひ、ご自身の生活習慣を見直してみてもいかがでしょうか。

さて、今回の「すこやか」は、現代のストレス社会において増えているといわれる「めまい」を取り上げてみました。その原因となる疾患や日常生活上の注意点などについて概説します。

平成18年 初夏 院長



お知らせ

◆新スタッフの紹介◆



岩田先生

青木先生に代わり、やはり自治医科大学循環器内科から岩田先生が来られ、今年1月より循環器外来を担当されております。高血圧症や心疾患の方を中心に毎週木曜日の午前中、診察ならびに心臓超音波検査、負荷心電図検査などを行って頂いております。

[特集]

めまい

めまいは、頭痛やしびれなどともに原因が分かりにくく、いろいろな病気にみられる不快な症状です。また、めまいはくり返すと生命に関係したり、だんだん耳の聞こえが悪くなることもあり、快適な社会生活を送る上での赤信号となることがあります。普段から、めまいが起こらないようにする予防策を講じたり、めまいが起こりやすい人は、日常生活習慣を改善し、適切な治療を受けるようにしましょう。

■ めまいはどうして起こるのか

めまいとは、実際には自分あるいは周囲は動いていないにも関わらず、動いているように感じる現象のことで、眼がグルグルまわる（回転性めまい）、体がフワフワする（浮動性めまい）、眼の前がぼーっとなり、気が遠くなる（眼前暗黒感）などの症状があります。

人の体は、眼、内耳の三半規管・耳石器、手足の筋肉や関節などの深部知覚器という三つのアンテナにより、体が動いている、止まっている、傾いているなどの平衡感覚の情報をキャッチします。この情報を脳でコントロールし、その指令が眼、内耳、筋肉などに伝わり体のバランスが保たれます。この平衡感覚に関わるシステムのどこかにトラブルが生じると、めまいが起こるのです。

■ めまいに伴う症状のいろいろ

(1) 末梢性めまい

○吐気・嘔吐：めまい発作時には、

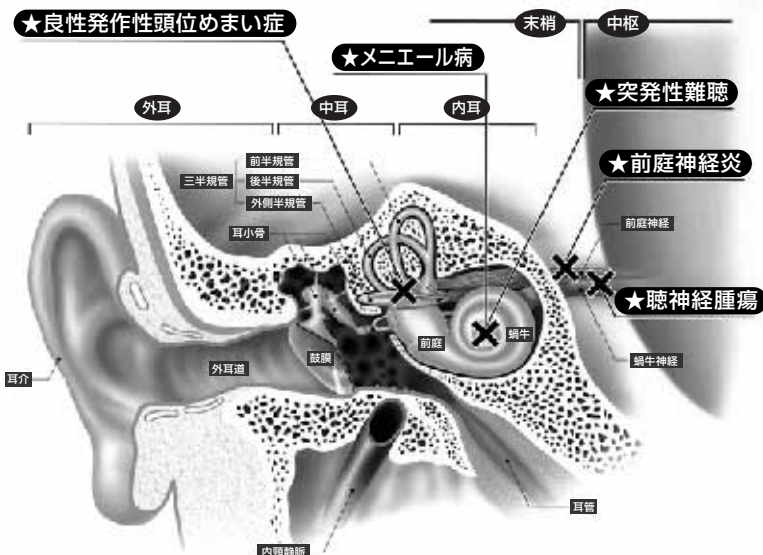


図1：めまいの主な障害部位（末梢性）

吐気、嘔吐、冷感、動悸などの自律神経症状がよくみられます。

○難聴・耳鳴り・耳閉塞感：めまいの他に、耳が遠くなる、キーンという耳鳴りがする、耳が詰まった感じがするなどの症状がみられる場合は、メニエール病などが疑われます。

(2) 中枢性めまい

○頭痛・頭重感：日常よくみられる症状ですが、めまいに激しい頭痛を伴う場合は、小脳や脳幹部の出血などが疑われます。

○神経障害：顔や口の周りのしびれ、手足や指のしびれ、構音障害、意識障害を伴う場合は、椎骨脳底動脈循環不全症や脳梗塞などが疑われます。

■ めまいはどんな病気で起こるのか

めまいは末梢性のものから、中枢性のものまでさまざま病気でも起こります。また、最近では、ストレスを感じやすい人がかかりやすいといわれています。末梢性めまいと中枢性めまいの大きな鑑別点を表1に、めまいの主な障害部位を図1と図2に示しました。

(1) 末梢性めまい

★良性発作性頭位めまい症：頭を特定の位置に動かしたり、寝返りをうったときなどに、短時間の回転性めまいが起こるのが特徴です。軽い吐気を伴うことがありますが、耳鳴りや難聴と一緒に起こることはありません。とりあえず安静を保つことですが、少しおさまってきたら、めまいを起こす頭位や体位をくり返すと、だんだんめまいは起こらなくなります。

★メニエール病：回転性のめまい発作をくり返す、耳鳴りや難聴を伴う、吐気や嘔吐、冷感、動悸などの自律神経症状を伴うなどの特徴があります。原因は内リンパ水腫（内耳に水がたまる）といわれており、風邪や睡眠不足、天気が悪いことなどがきっかけとなります。めまい発作がおさまれば聴力はもとに戻りますが、発作を何回もくり返しているうちに聴力は次第に悪くなりますので、めまいが頻発するようでしたら早めに耳鼻咽喉科で詳しい検査を受けましょう。

★突発性難聴：ある日突然に、耳が聞こえなくなり、激しい回転性のめまいを伴うことがあります。原因は内耳のウイルス感染や血流障害などが考えられています。めまいを伴う場合、強いめまいは一度きりで、くり返すことはありません。めまいはいずれ治りますが、聴力は早く治療しないと戻らないことがあります。治りが悪い要因としては、発生から治療開始までに2週間以上過ぎたもの、難聴の程度が高

表1 末梢性めまいと中枢性めまいの違い

	〔末梢性めまい〕	〔中枢性めまい〕
●性状	主に回転性	主に非回転性
●経過	単発性・反復性	反復性・持続性
●蝸牛症状*	あり	なし
●神経症状	なし	あり

*蝸牛症状：難聴、耳鳴り、耳閉塞感

度なもの、めまいを伴うものなどで
すので、早めの対応が必要です。

★前庭神経炎：ある日突然激しい
回転性めまいが起こるのが特徴で、
風邪などの後に起こることが多い
といわれています。めまいの程
度は強いことが多いですが、強
いめまいは一度きりのことが多く、
耳鳴りや難聴は伴いません。

★聴神経腫瘍：聴神経に発生した
腫瘍で、片側の耳鳴り、難聴と
ともに浮動性めまいを伴い、だん
だん悪くなるのが特徴です。腫
瘍が大きくなると、頭痛や吐気、
意識障害を伴い、生命に関わる
状態になることもあります。

(2) 中枢性めまい

★椎骨脳底動脈循環不全症：めま
いと同時に視覚障害（ものが二
重に見えるなど）や意識障害（気
が遠くなる感じ）、構音障害（言
葉がしゃべりにくくなる）などの神
経障害を伴うのが特徴です。原
因としては、脳を流れる椎骨動脈

の血流量の減少が考えられます。
めまいの種類は回転性が最も多
いですが、浮動性のものや眼前
暗黒感もみられます。このめまい
は、中高年の方や高血圧症、高
脂血症がある方によくみられます。
脳梗塞の前兆であることもあります
ので、早めに精密検査を受けま
しょう。

★脳梗塞：その椎骨脳底動脈系の
血管が閉塞すると、その支配領
域に脳梗塞が生じ、めまいや上
述の神経障害が持続します。速
やかな対応が必要です。

★脳出血：出血した部位によって症
状はさまざまですが、めまいに伴
って激しい頭痛を生じた場合は、
小脳や脳幹部の出血が疑われま
す。安静を保ち、直ちに専門の
医療機関を受診しましょう。

★脳腫瘍：めまいや頭痛をくり返し、
徐々にその頻度や程度が増強す
る場合は、脳腫瘍が疑われます
ので、ぜひ頭部の精密検査を受
けましょう。

(3) その他

★起立性調節障害：横に
なった状態や座った姿
勢から急に立ち上がった
ときに起こるめまいで、
原因としては、急激に
体を動かしたことによる
血圧の低下が考えられ
ます。起立性低血圧症
や自律神経失調症の方、
高齢者で、とくに高血
圧症などがあり動脈硬
化が進んでいる方に生
じやすいといわれていま
す。また、血圧を下げ
る薬などで血圧を急に下

げたときにも起こることがあります。
予後は良好で、自覚症状が軽い
場合は治療の必要はありません。

★頸性めまい：頸部の骨や筋肉・
靭帯に異常があり、首を回したり、
伸ばしたりすることにより椎骨動脈
が圧迫され、その結果血流量が
減少して生じるめまいで、耳鳴り
や難聴などの蝸牛症状は伴いま
せん。また、めまい以外に頭痛、
吐気、冷感の他、いろいろな不
定愁訴を伴うことがあります。こ
のようなめまいの場合は、整形外
科でご相談下さい。

★自律神経失調症によるめまい：精
神的ストレスや疲労が続くと、自
律神経系に乱れが生じ、その一
環としてめまいが起こります。こ
の場合のめまいは、浮動性めまい、
立ちくらみ、失神感などで、あま
りひどい症状ではないですが、良
くも悪くもならないことが多いよ
うです。更年期障害や心身症でもみ
られますので、婦人科あるいは心
療内科や精神神経科での相談を
勧めます。

■ 日常生活上の注意点

(1) めまいが突然起こったら…

以下の点に注意して、かかりつ
け医や専門医、救急病院を受診
しましょう。

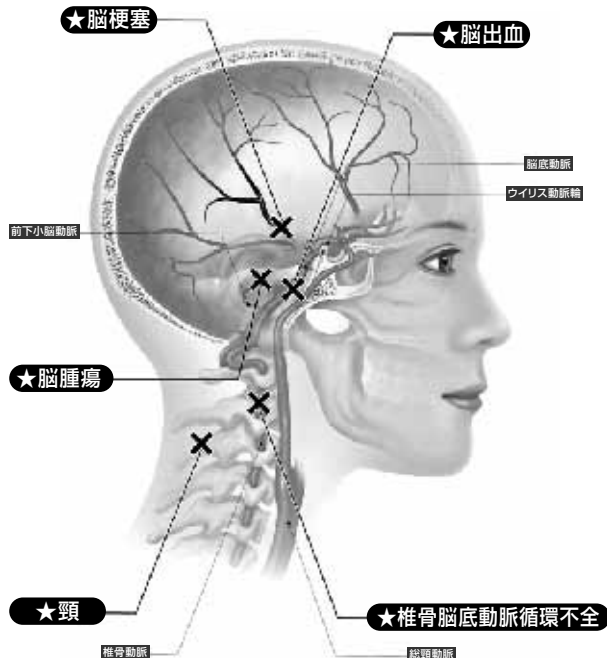
1. 体を動かさず、楽な姿勢をとる
2. 衣服をゆるめて横になる
3. 静かな部屋で、目を閉じて安静にする
4. 目の前の動くものを見つめない
5. 振動、動揺を与えない

(2) めまいが時々起こる人やだ らだら続く人は…

専門医の治療を受けながら、自分
でも以下のような点に注意しまし
ょう。

1. バランスのとれた規則正しい食事をとる
2. ストレスをできる限り避ける
3. 十分な睡眠をとる
4. 急に体を動かさない
5. 大きな音をきいたり、チラチラする

図2：めまいの主な障害部位（主に中枢性）



ものを見ない

6.低めの温度で入浴する

7.適度な運動を行う

(3) めまいが落ち着いたら…

めまいが起こらないようにする予防策を講じましょう。

1.立ったり座ったりする運動をくり返し、足腰のバランスを鍛える

2.眼球を上下・左右に動かす運動をする

3.頭を約30°程度、前後・左右に動かす運動をする

4.歩行運動（一日約5,000歩が目安）により、全身の筋肉、内耳、動

体視力などの総合的なバランス感覚を鍛える

また、めまいはストレス病といわれます。日頃からストレス解消を心がけていれば、不快なめまいも忘れることでしょう。自分に合った解消法をいろいろ試してみてください。

■めまいの治療

めまいの原因が中枢性と診断されたときは、一刻も早くその原因疾患の治療を行います。一方、末梢性めまいと診断されたときは、上述した生活上の注意を守りながら、以下に

示した薬物療法、場合によっては外科的手術を行います。

〔末梢性めまいの薬物療法〕

- 血液の循環をよくする薬（循環改善薬）
- 細胞を活性化する薬（代謝賦活薬）
- 不安を取り除く薬（抗不安薬）
- 内耳のむくみをとる薬（利尿薬）
- その他、吐気や頭痛などめまい以外の症状を抑える薬

引用文献：

- 1.「めまいでお悩みの方に」 肥塚泉監修 興和株式会社刊
- 2.「めまいでお悩みの方に」 原田保監修 興和株式会社刊
- 3.「現代病としてのめまい」 松永喬監修 興和株式会社刊

あなたのサプリメント活用術④

今回のサプリメント活用術は、特集で取り上げためまいや耳鳴り、食欲不振、疲れやすい、午前中はどうも元気が出ないなどといった「低血圧症」の自覚症状を和らげるサプリメントをご紹介します。低血圧症は、通常収縮期の血圧（最高血圧）が100mmHgに満たない場合に診断されますが、常に90mmHg程度でもとくに自覚症状がなければ心配ありません。しかし、上述したような自覚症状がある場合には、ぜひその改善に努めたいものです。そのためには、血液の循環を良くすることが有効です。疲れやすいことが

こんなサプリメントを!

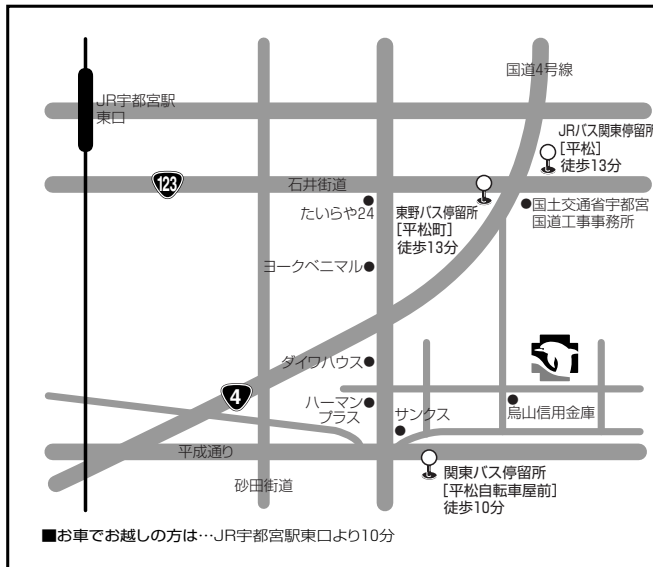
ビタミンC	1000mg
ビタミンE	100~200mg
プロテイン	1回7~20g

引用文献：「すぐに役立つ サプリメント活用辞典」 古田裕子著

原因でつい運動量が減り、食欲不振から栄養素の不足を招くことが、結果的に血液の循環を悪くしています。適度な運動には血圧を適正な範囲にコントロールする働きがありますので、定期的な運動は低血圧症の人の症状改善にはとても効果的です。

サプリメントとしては、低血圧症の人は低体温でもあることが多いので、プロテインで熱産生を高めると同時に、ビタミンCとビタミンEで血液の循環を良くし、体の隅々まで十分に血液が

行き渡るようにしましょう。また、少食で貧血気味で疲れやすく、冷え性などの症状をもつ人に、低血圧の人が多いようです。体を温める作用のある食品で代表的なものは、しょうがや唐辛子などの香辛料や根菜類といわれています。いろいろな野菜をしょうがや唐辛子、にんにくなどの香辛料を使ってスープ煮にして食べると、冷えや肩こりなどの症状の改善に役立つと考えられていますので、低血圧症の人はどうぞ試してみてください。



- 診療科目
内科 消化器科 循環器科 呼吸器科 人間ドック
- 診療時間
午前 9:00 ~ 12:00 午後 3:00 ~ 6:00
- 受付時間
午前 8:00 ~ 12:00 午後 0:00 ~ 6:00
- 休診日
日曜日 祝日 木曜日午後 土曜日午後



倉井清彦内科医院
☎028-636-1511

〒321-0932 栃木県宇都宮市平松本町326-4

<http://www.kurai-naika.jp>