

字幕放送

解説放送(副音声)

きよらの  
健康

A lush green forest scene with a person in the background. The text is overlaid on the image.

もう悩まない!

めまいの症状別対策





もう悩まない!  
めまいの  
症状別対策

久田直子

福家 睦

## めまいの主な原因

乗り物酔い

ストレス

睡眠不足

低血圧

更年期

突発性難聴

メニエール病

脳こうそく

脳出血

など







NHK E

もう悩まない 症状別対策

東邦大学医療センター佐倉病院 教授

山本昌彦



もう悩まない! めまい 策

なぜ悩  
原

山本昌彦  
いんこう  
専門は耳鼻咽喉科  
特にめまいの治療

もう悩まない!めまいの症状別対策

なぜ起こる  
原因と検査

きょうの  
健康





# めまいのタイプ



● 回転性めまい ●

● 浮動性めまい ●



## めまいを起こす病気

耳

メニエール病

突発性難聴

良性発作性頭位めまい症

前庭神経炎

脳

脳こうそく

脳出血

脳腫瘍

その他

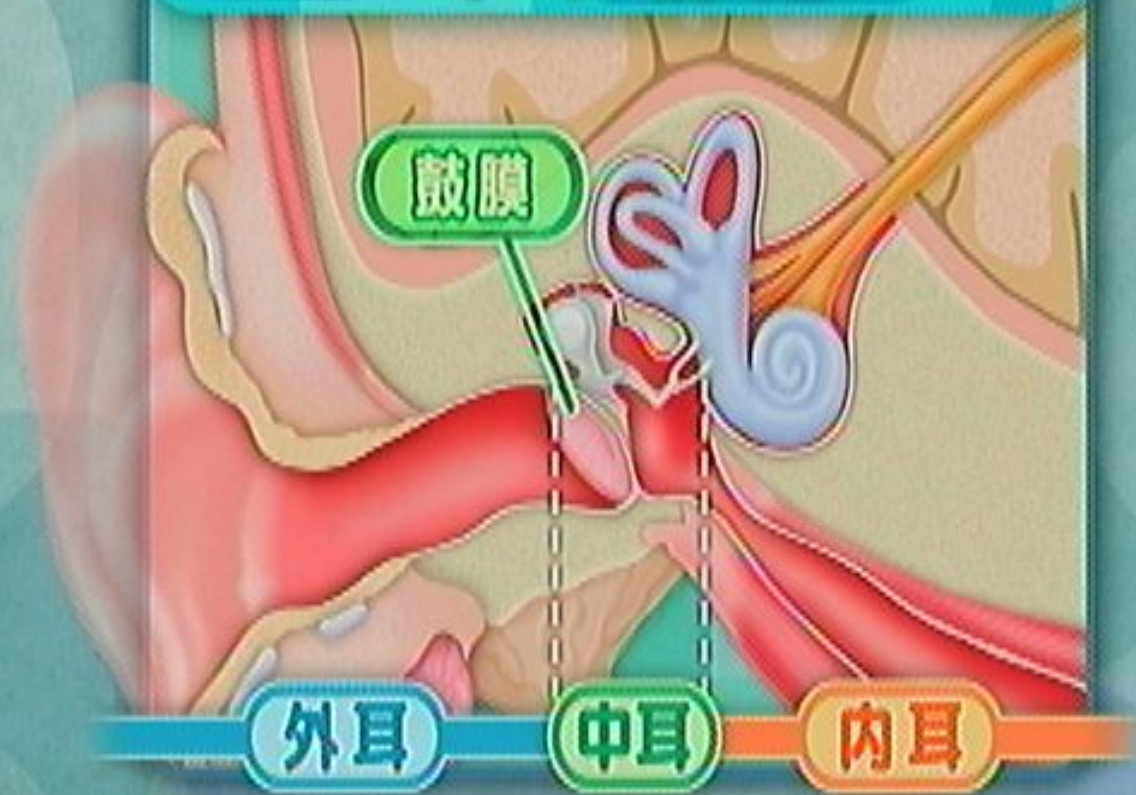
低血圧

高血圧

更年期障害

心因性

# 耳の構造





# 内耳の構造



# めまいを起こす脳の病気

脳出血

脳こうそく

脳腫瘍

小脳

脳幹





# めまいを起こす脳の病気

脳出血

脳こうそく

脳腫瘍



## 脳の病気が考えられる症状

- ▣ 激しい頭痛
- ▣ 手足がしびれる。  
思うように動かない
- ▣ 物が二重に見える。  
かすみがかかる
- ▣ ろれつがまわらなくなる
- ▣ 意識がなくなる









めまいのタイプを伝える





発作時の日時・場所・状況を伝える



めまいの持続時間や回数を伝える





めまいは初めてか否かを伝える



めまいに伴うほかの症状を伝える



## 問診のポイント

- めまいのタイプ
- いつ・どこで・何をしているとき
- 持続時間と回数
- 初めてか否か
- めまいに伴うほかの症状  
(特に、耳鳴り・難聴・耳閉感などの有無)
- ストレスの有無

## めまいの検査

### ● 平衡機能検査

● 眼振検査

● 体平衡検査

### ● 聴力検査

### ● CTやMRI





きょうの健康

ここが聞きたい! 名医にQ

ご質問・ご相談をお寄せ下さい

質問FAX

03-5454-9001

ホームページ

[www.nhk.or.jp/kenko/](http://www.nhk.or.jp/kenko/)



書店にない場合は  
NHK出版 0570-000-321





きょうの  
健康



終

制作・著作



もう悩まない! めまいの症状別対策

明日は...

耳鳴り・難聴を  
伴うとき



字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの  
健康

A group of people is standing in a dense, green forest. The scene is slightly blurred, suggesting a video or a photograph with motion. The people are mostly in the background, and the foreground is filled with lush green foliage.

もう悩まない!

めまいの症状別対策





もう悩まない!  
めまいの  
症状別対策

久田直子

福家 睦

# めまいの原因となる病気

NHK E

1割 その他

脳の病気

2割

耳の病気

7割







もう悩まないの症状別対策

耳鳴りを

東邦大学医療センター佐倉病院 教授

山本昌彦



もう悩まない!めまいの症状別対策

耳鳴り・難聴を  
伴うとき





## めまいを起こす(耳)の病気

● メニエール病

● 突発性難聴

● 良性発作性  
頭位めまい症

● 前庭神経炎



# 耳の構造

三半規管

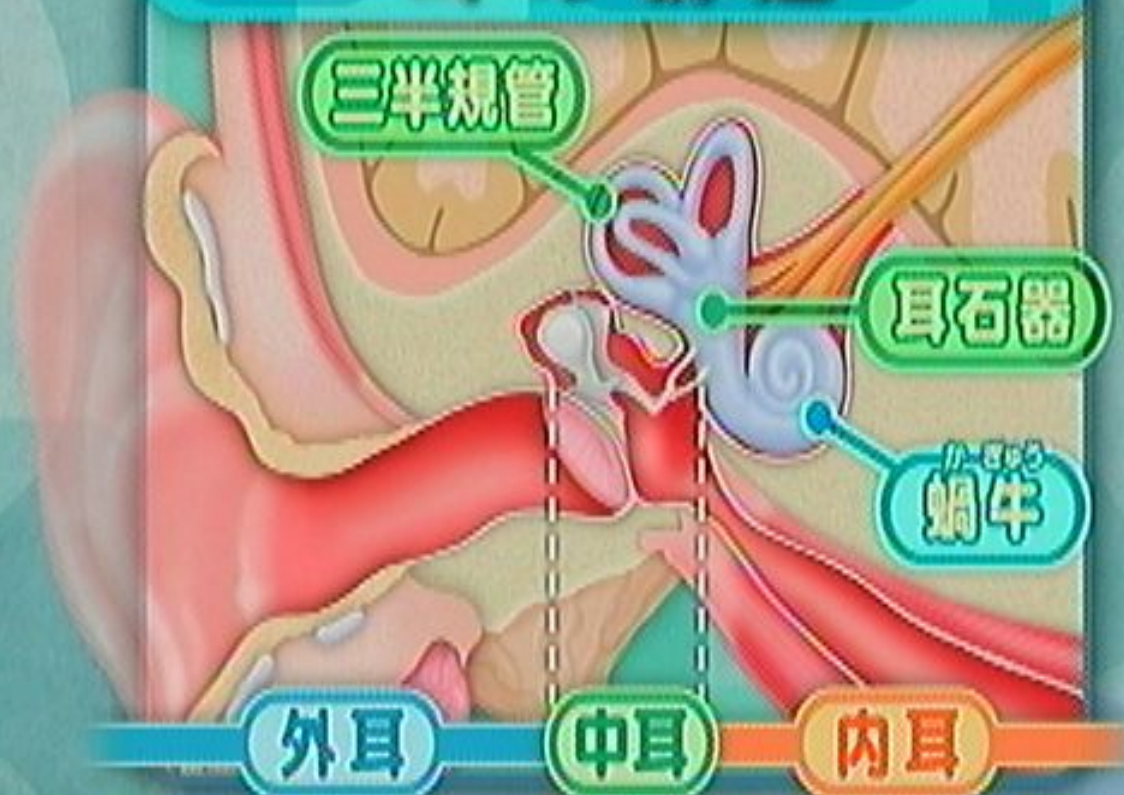
耳石器

蝸牛

外耳

中耳

内耳





## メニエール病の症状

● 回転性めまい  
(吐き気を伴うことも)

● 20分~半日ほど続く

● 片耳の耳鳴り・難聴・耳閉感

● 発作をくり返す



# メニエール病

三半規管

リンパ液が  
増えて、内耳が  
水ぶくれの  
ようになる

耳石器

かきこ  
蝸牛





# メニエール病の検査



聴力検査



平衡機能検査  
(眼振検査)



フレンツェル眼鏡





# メニエール病の治療

薬物治療

ストレスコントロール

手術





## メニエール病の薬物治療

**利尿薬** 内耳の水ぶくれを改善

**循環改善薬** 内耳の血流を改善し  
動きを良くする

**ステロイドホルモン薬(内服)**

急性期の神経保護

**精神安定薬** ストレスや疲労の軽減





## 突発性難聴の症状

- 突然耳が聞こえなくなる
- 耳鳴りを伴う
- ふらつきや  
回転性のめまいが  
起こることもある



# 突発性難聴





## 突発性難聴の治療

### ○ 薬物治療

- ステロイドホルモン薬の点滴 (2週間ほど)
- プロスタグランジン製剤を併用することも

### ○ 安静のため入院

早期の治療開始が望ましい



きょうの  
健康



終

制作・著作





もう悩まない! めまいの症状別対策

明日は・・・

突然の  
激しいめまい

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの  
健康



A group of people, possibly a tribe, are standing in a lush green forest. The scene is slightly blurred, suggesting movement or a wide shot. Overlaid on the center of the image is large, stylized Japanese text in orange with a white outline and a drop shadow effect. The text is arranged in two lines. The first line reads 'もう悩まない!' (No more worrying!) and the second line reads 'めまいの症状別対策' (Countermeasures for dizziness symptoms).

もう悩まない!  
めまいの症状別対策



もう悩まない!  
めまいの  
症状別対策

久田直子

福家 睦



# めまいを起こす(耳)の病気

● メニエール病

● 突発性難聴

● 良性発作性  
頭位めまい症

● 前庭神経炎







もう悩まないの症状別対策

突如

東邦大学医療センター佐倉病院 教授

山本昌彦

もう悩まない!めまいの症状別対策

突然の  
激しいめまい





## 良性発作性頭位めまい症の症状

●頭を特定方向に動かすと  
回転性めまいがする

●何度もくり返す

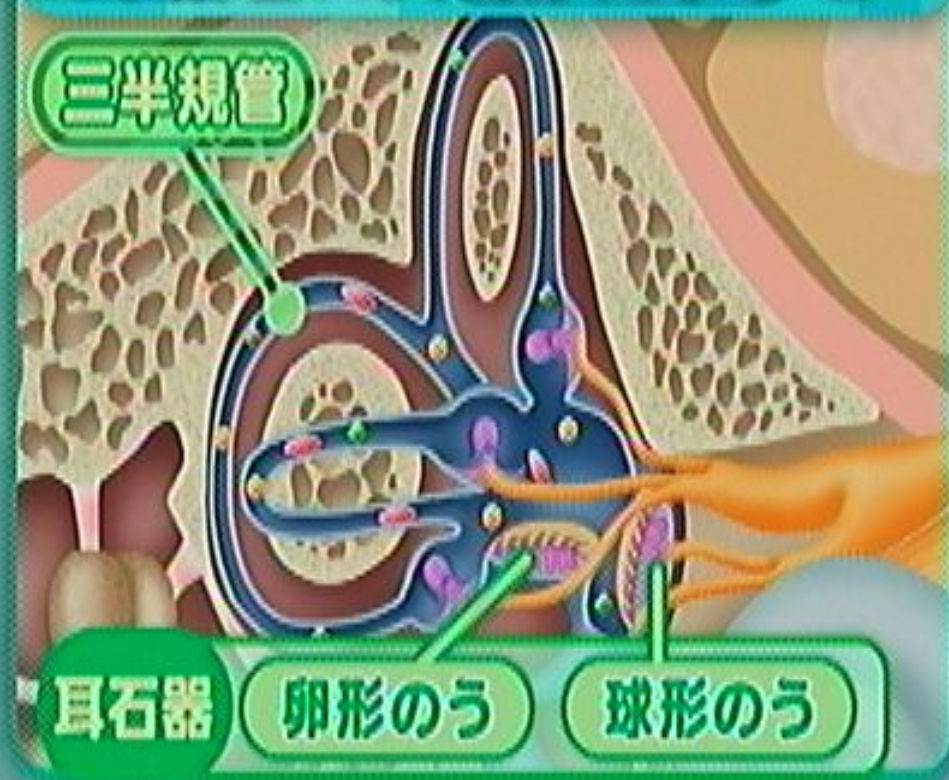
●数秒～2分ほどで治まる

●吐き気を伴う場合もある





# 三半規管に異物がたまると・・・



三半規管に異物がたまると...



耳石 / 耳石器

炭酸カルシウムでできた小さな石  
重力や加速度を感知する



# 三半規管に異物がたまると・・・











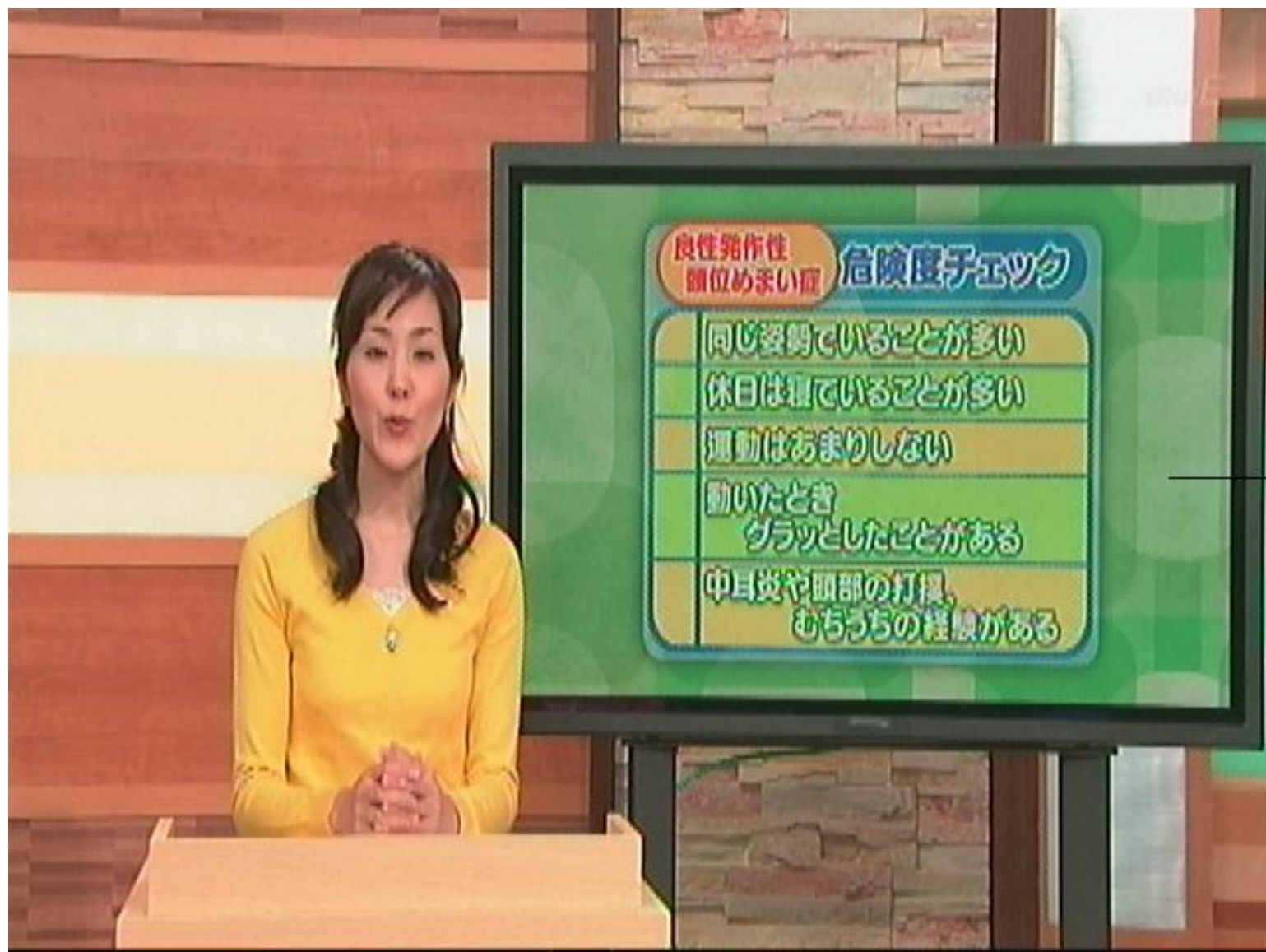




# 三半規管に異物がたまると・・・







良性発作性  
頭位めまい症

## 危険度チェック

nhkE

同じ姿勢でいることが多い

休日は寝ていることが多い

運動はあまりしない

動いたとき  
グラツとしたことがある

中耳炎や頭部の打撲、  
むちうちの経験がある





良性発作性  
頭位めまい症

### 危険度チェック

同じ姿勢でいることが多い

休日は寝ていることが多い

運動はあまりしない

動いたとき  
グラツとしたことがある

中耳炎や頭部の打撲、  
むちうちを経験がある





## 良性発作性頭位めまい症の治療

○抗めまい薬 (酔い止め)

○浮遊耳石置換法 (エプリー法)

○運動療法



浮城石置換法の例





# 浮遊耳石置換法の例



良性発作性頭位めまい症  
運動で改善





良性発作性頭位めまい症  
運動で改善



体全体で ゆっくりと  
左右に寝返りをうつ

良性発作性頭位めまい症  
運動で改善



体全体で ゆっくりと  
左右に寝返りをうつ



良性発作性頭位めまい症  
運動で改善

体全体で ゆっくりと  
左右に寝返りをうつ



良性発作性頭位めまい症  
運動で改善



体全体で ゆっくりと  
左右に寝返りをうつ



良性発作性頭位めまい症  
運動で改善

体全体で ゆっくりと  
左右に寝返りをうつ



良性発作性頭位めまい症  
運動で改善

体全体で ゆっくりと  
左右に寝返りをうつ





良性発作性頭位めまい症  
運動で改善





良性発作性頭位めまい症  
運動で改善

NHK E



良性発作性頭位めまい症  
運動で改善



良性発作性頭位めまい症  
運動で改善

上半身全体をゆっくり前に倒し  
2~3秒間静止





良性発作性頭位めまい症  
運動で改善

上半身全体をゆっくり前に倒し  
2~3秒間静止



良性発作性頭位めまい症  
運動で改善





良性発作性頭位めまい症  
運動で改善

上半身全体をゆっくり起こして  
2~3秒間静止



良性発作性頭位めまい症  
運動で改善

NHK E





良性発作性頭位めまい症  
運動で改善



良性発作性頭位めまい症  
運動で改善





良性発作性頭位めまい症  
運動で改善



# 前庭神経炎

前庭神経に  
炎症が起こる

前庭神経





## 前庭神経炎の症状

- 突然の  
激しい回転性めまい
- 3日以上続く
- 耳鳴りや難聴は伴わない



## 前庭神経炎の治療

○ 安静のため入院



○ 点滴

○ ステロイドホルモン薬など

○ ぶらつきが  
残った場合

○ リハビリテーション





まよの

健康





Q&A

もう悩まない!

めまいの症状別対策

Q&A

もう悩まない!

めまいの  
症状別対策

久田直子



# めまいを起こす病気

耳

メニエール病

突発性難聴

良性発作性頭位めまい症

前庭神経炎

脳

脳こうそく

脳出血

脳腫瘍

その他

低血圧

高血圧

更年期障害

心因性

Handwritten notes in the top-left section, including a date '1999' and several lines of text.

Handwritten notes in the top-middle section, appearing as a list or series of short paragraphs.

Handwritten notes in the top-right section, including a date '1999' and several lines of text.

Handwritten notes in the top-right corner, including a date '1999' and several lines of text.

Handwritten notes in the middle-left section, including a date '1999' and several lines of text.

Handwritten notes in the middle-middle section, including a date '1999' and several lines of text.

Handwritten notes in the middle-right section, including a date '1999' and several lines of text.

Handwritten notes in the middle-right corner, including a date '1999' and several lines of text.

Handwritten notes in the bottom-left section, including a date '1999' and several lines of text.


Handwritten notes in the bottom-middle section, including a date '1999' and several lines of text.

Handwritten notes in the bottom-right section, including a date '1999' and several lines of text.

Handwritten notes in the bottom-right corner, including a date '1999' and several lines of text.







東邦大学医療センター佐倉病院 | 教授

山本昌彦



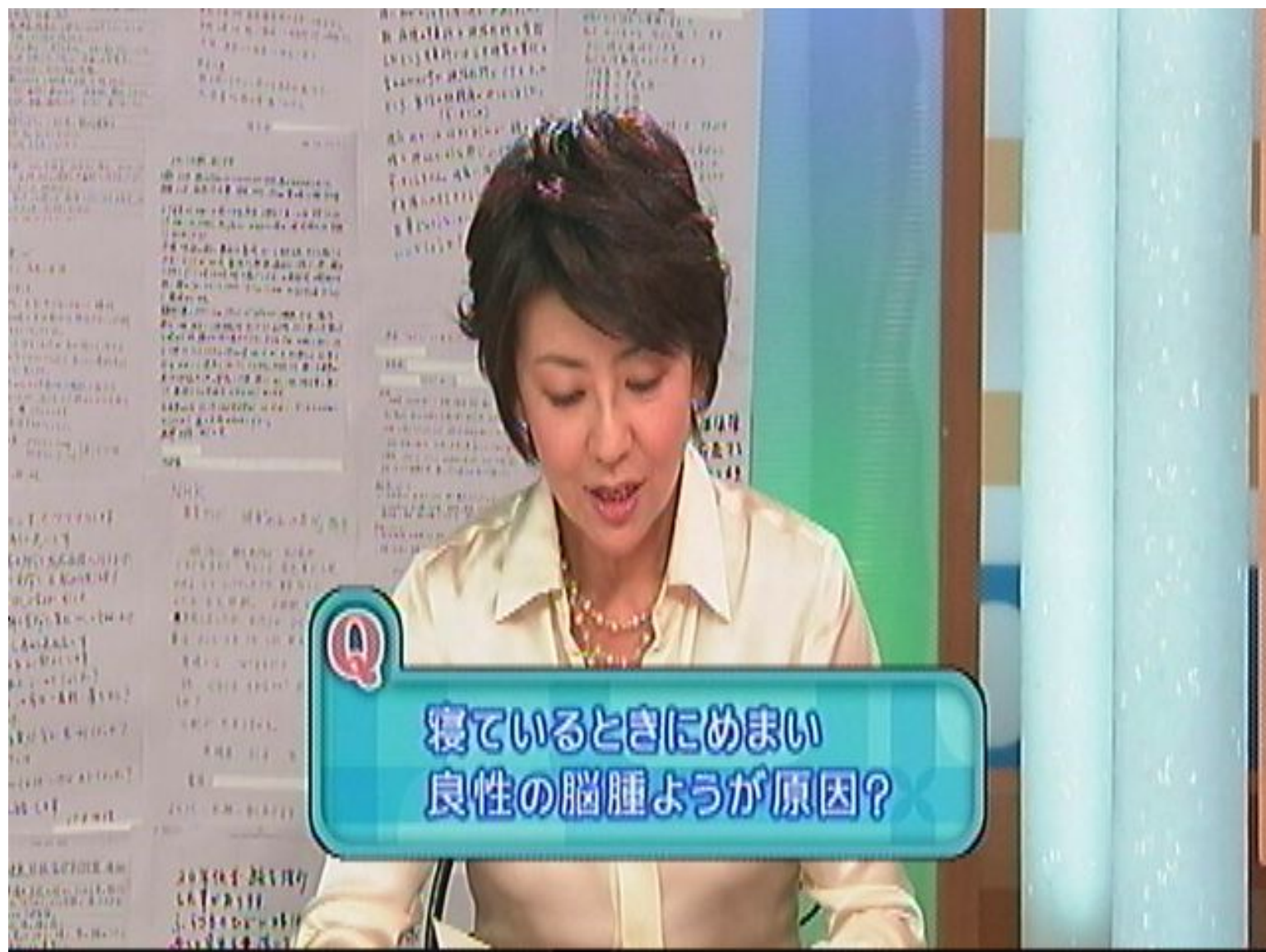


めまいが回復してから受診しても  
わからないと言われる 対応は？

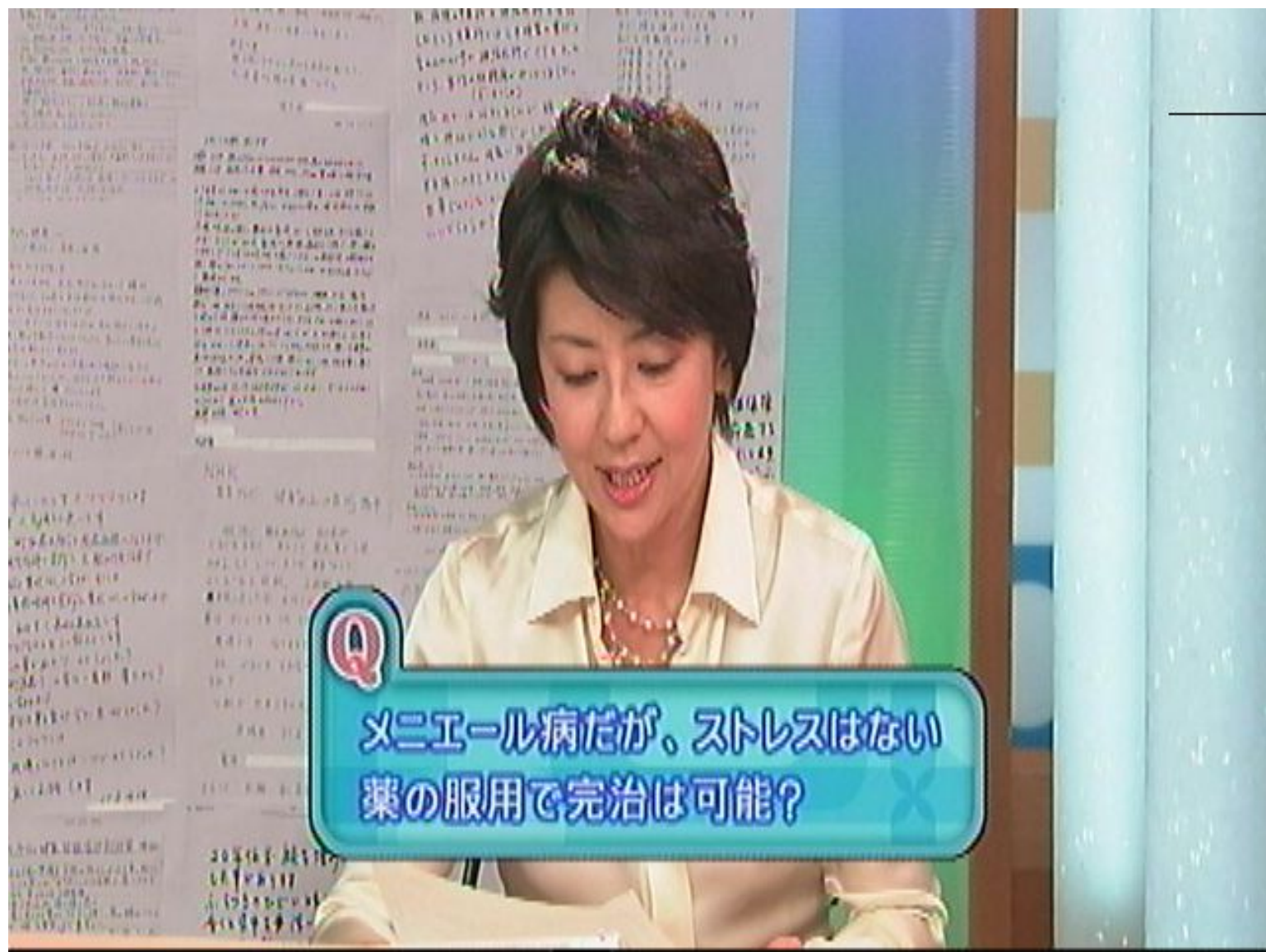
## 問診のポイント

- めまいのタイプ
- いつ・どこで・何をしているとき
- 持続時間と回数
- 初めてか否か
- めまいに伴うほかの症状  
(特に、耳鳴り・難聴・耳閉感などの有無)
- ストレスの有無





寝ているときにめまい  
良性の脳腫瘍が原因？



メニエール病だが、ストレスはない  
薬の服用で完治は可能？



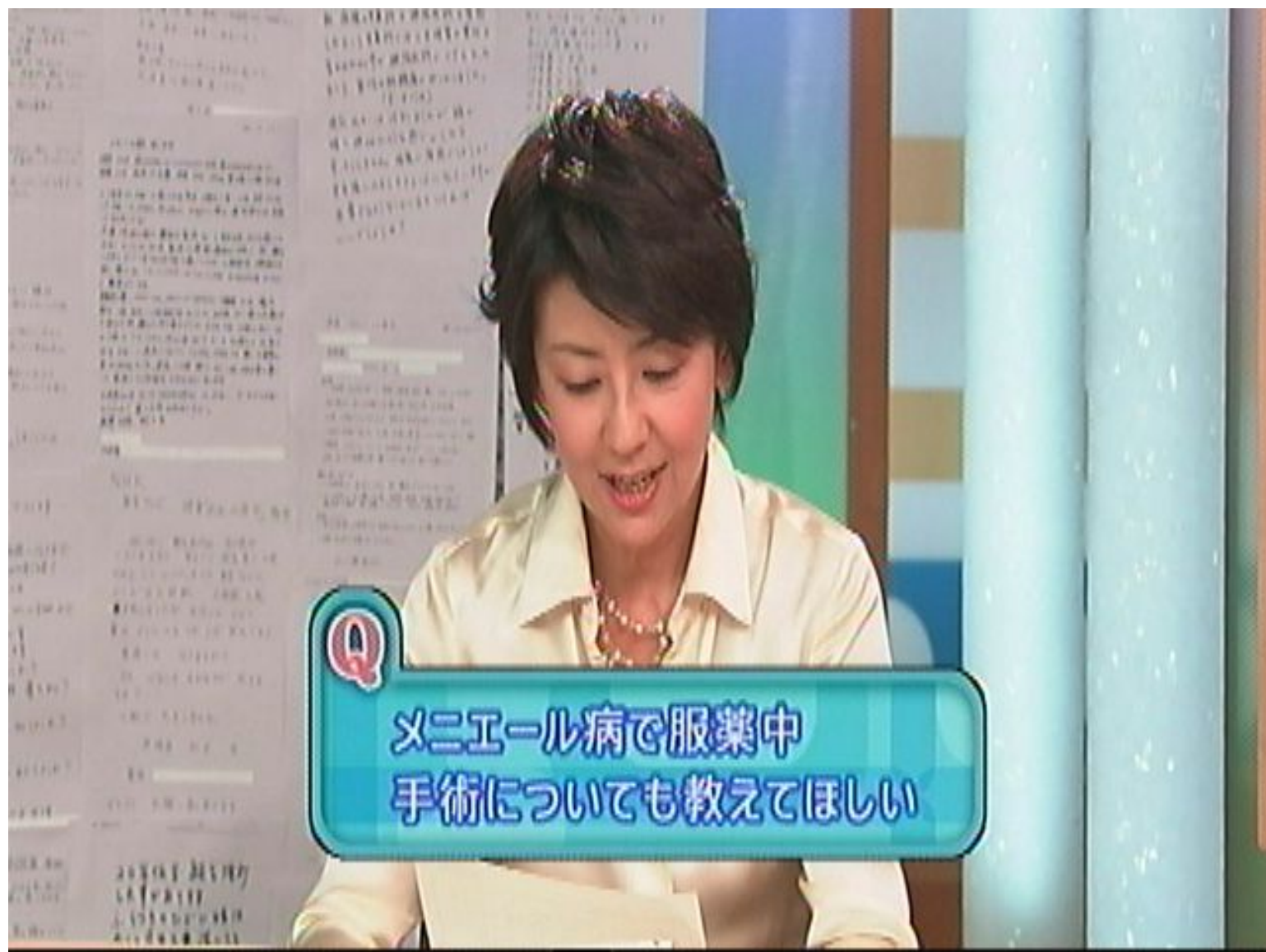
# メニエール病の治療

薬物治療

ストレスコントロール

手術





Q  
メニエール病で服薬中  
手術についても教えてほしい



# メニエール病

三半規管

リンパ液が  
増えて、内耳が  
水ぶくれの  
ようになる

耳石器

かきこ  
蝸牛





メニエール病で服薬中  
手術についても教えてほしい





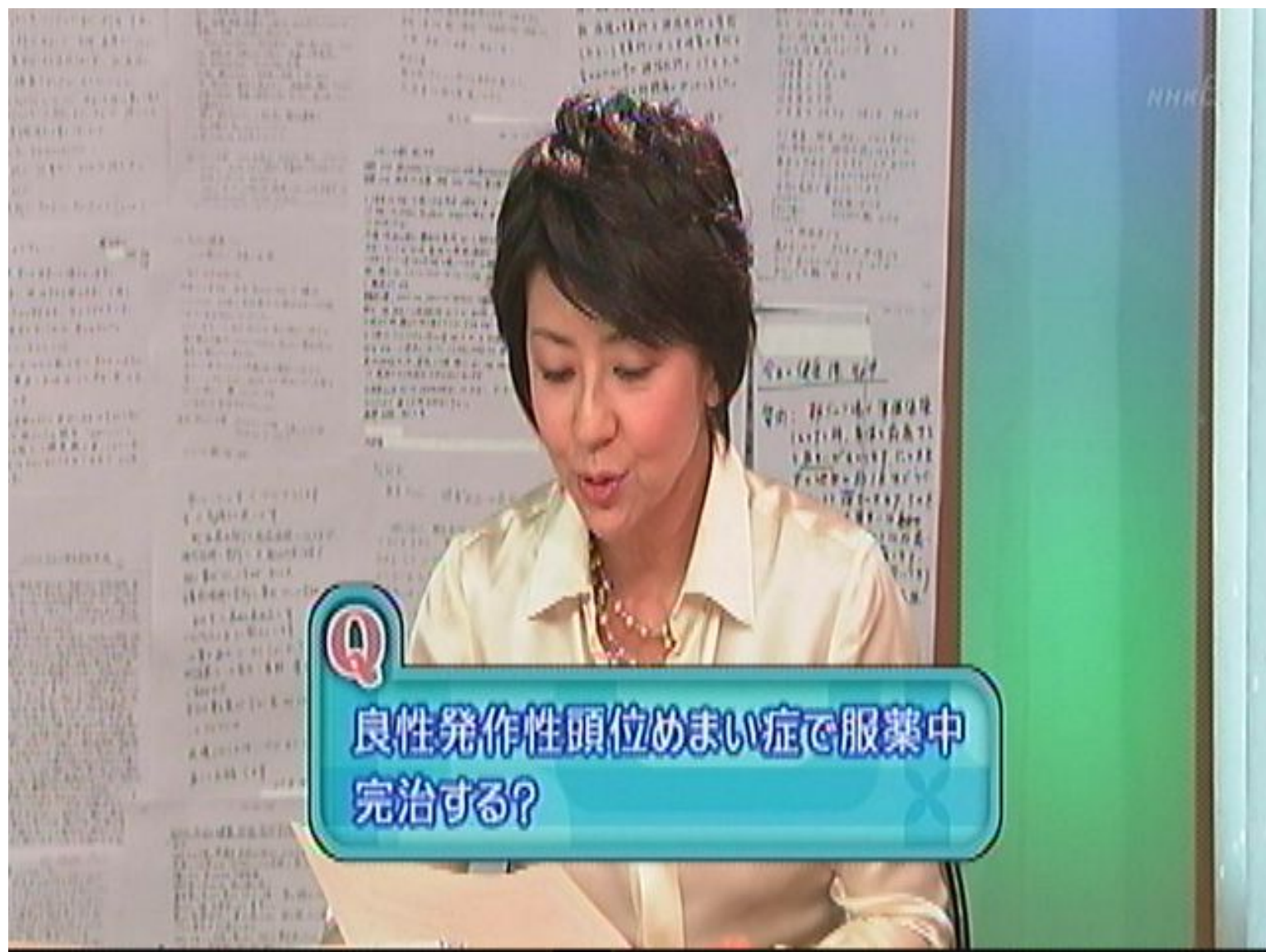
Q

突発性難聴をステロイド治療  
ふらつきが続くが、今後の治療は？



前庭神経炎でゆらゆら感が残る  
すっきり治すには？





Q

良性発作性頭位めまい症で服薬中  
完治する？

## 良性発作性頭位めまい症の治療

○抗めまい薬 (酔い止め)

[http://www.kyokushin-pharm.co.jp/](#)

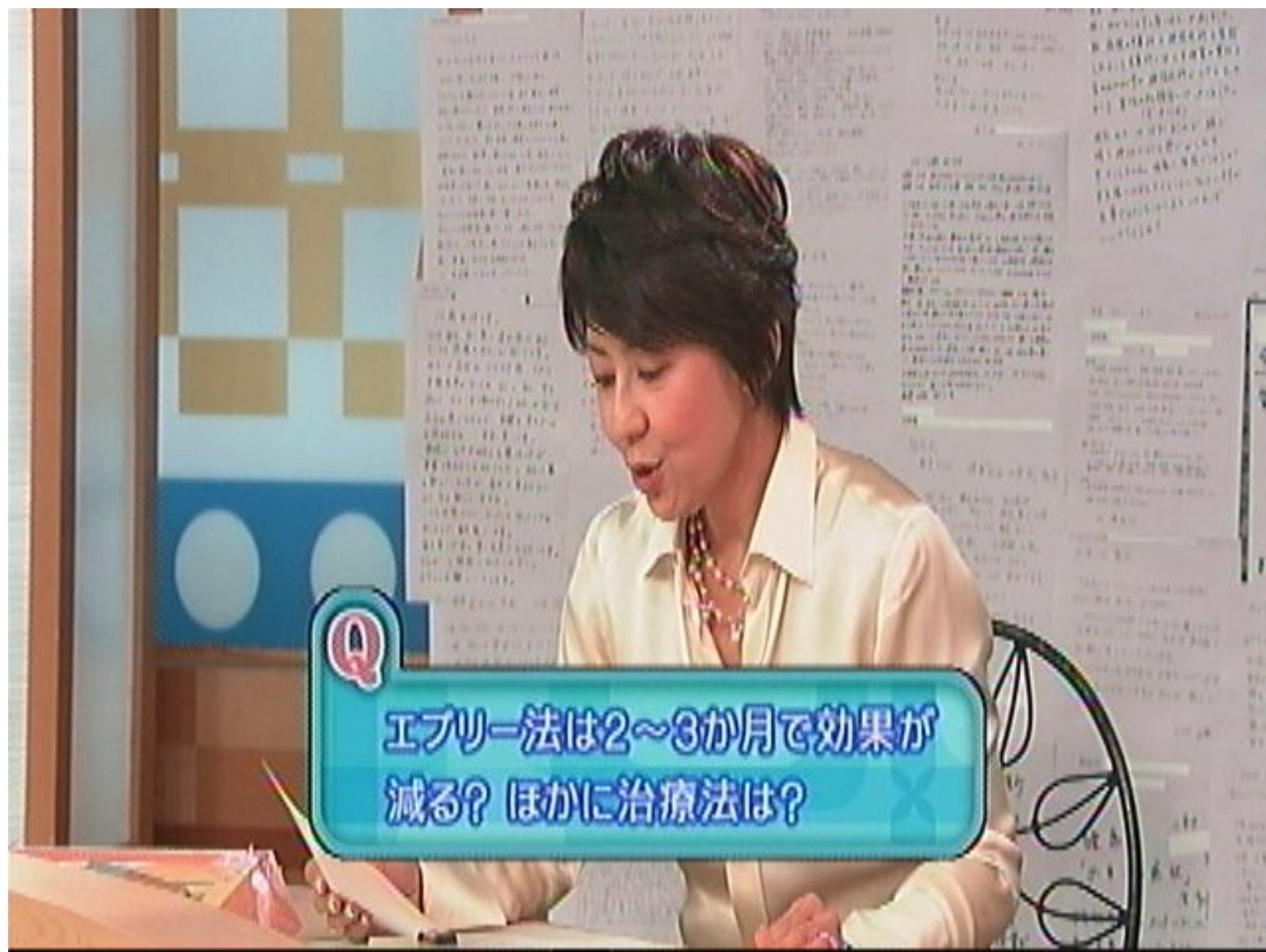
○浮遊耳石置換法 (エプリー法)

○運動療法

[http://www.kyokushin-pharm.co.jp/](#)







Q

エブリー法は2~3か月で効果が減る? ほかに治療法は?



書店にない場合は

NHK出版 0570-000-321



