

油断禁物 高齢者のめまい

耳石はがれ落ち 最多原因

高齢になるほど起きやすいといわれる「めまい」。高齢者の場合は、めまいによる転倒で足の骨を折り、寝たきりになる恐れがある。命に関わる脳卒中が原因になっていることもあり、油断はできない。徳島大学病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科の佐藤豪講師に、めまいの症状や治療法を聞いた。

(山口和也)



佐藤豪講師

高齢者のめまいで最も多いのは「良性発作性頭位めまい症」。「回りの景色や自分がグルグル回る」といった症状が10秒から数十秒間続き、▽起き上がった時▽寝返りをした時▽洗濯物を干すために見上げた時に起きやすい。原因は、体の平衡感覚をつかさどる「耳石器」から耳石の一部はがれ落ち、体の回転を脳に伝える「三半規管」に入り込んで起きる。頭を少し動かしただけでも三半規管が刺激され、本人は動いていないのに体が回転していると感じてしまう。じっとしていれば、1分以内に症状は治まる。治療は「エプリー法」という理学療法が有効だ。医師が患者の目の動きを確認しながら、患者の頭を動かして耳石を三半規管から追い出す。副作用もなく、患



良性発作性頭位めまい症

転倒で骨折 寝たきりの恐れ

者の7割程度が改善する。首や腰が悪いためにエプリー法ができない高齢者には「寝返り運動療法」もある。おおむけになり、顔を左、上、右に向ける動作を10秒ずつ繰り返す。塊になっていた耳石がほぐれて小さくなり、症状が緩和する。良性発作性頭位めまい症は、高齢者や更年期以降の女性に多い。耳石はがれる要因として、加齢や女性ホルモンの低下が指摘されている。頭に強い衝撃を受け、耳石はがれるケースもある。

高齢になると、足腰が弱く、骨がもろくなりやすい。めまいに伴う転倒を防ぐために急な動作は禁物で▽手すりを持つ▽ステッキを持ち歩く▽歩きやすい靴を選ぶなどの対策が欠かせない。

一方、脳卒中が原因のめまいには注意してほしい。激しい頭痛やまひ、ろれつが回らないといった症状があれば、一刻も早く病院を受診する必要がある。

◇ 日本めまい平衡医学会はめまい診療の専門知識と技術を持つ「めまい相談医」(県内は8人)の一覧をホームページ <http://mema.jp/> で掲載している。