

めまいってなに？

からだのバランスを保つ機能に障害が起こると、「自分のからだ回っている」「雲の上を歩くようにふわふわする」などさまざまな症状が生じます。

「耳から生じるめまい」「脳から生じるめまい」「特に老人に多いめまい」の3つに分けることができ、原因はさまざまですが、よく見られるのは鼓膜の奥にある内耳の異常です。内耳には平衡感覚を保つための重要な機能があるため、内耳に何らかの異常があると平衡感覚がくるってしまい、それをめまいと感じてしまうのです。他に、かぜやおたふくかぜなどによる内耳の神経炎などでもめまいを感じることがあります。

内耳以外にも、脳腫瘍や脳卒中など脳の病気、自律神経失調症、うつ病などの精神的なものが原因となることもあるので、まずはきちんとした診察を受けましょう。

めまいの種類

回転性: 自分や周りのものがぐるぐる回っている感じ。

動揺性: 自分や周りのものが揺れている、雲の上を歩くようなふわふわ感。

傾斜性: 自分や周りのものが傾いているような感じ。

たちくらみ: 立ち上がった瞬間や階段を下りるときに頭がふらつとする。

気が遠くなる: 湯あたりのような、目の前が暗くなる感じ。

めまいの予防

規則正しい食事 栄養が不足すると血行不良（貧血状態）となり、めまいを起こしやすくなります。栄養バランスを考え1日3食を規則正しく摂りましょう。

睡眠 十分な睡眠が大切です。できるだけ同じ時間に就寝起床するよう心がけましょう。

気分転換をする ストレスの原因を減らすよう、適度な運動や趣味を楽しみ、上手に気分転換しましょう。

