

良性発作性頭位めまい

原因

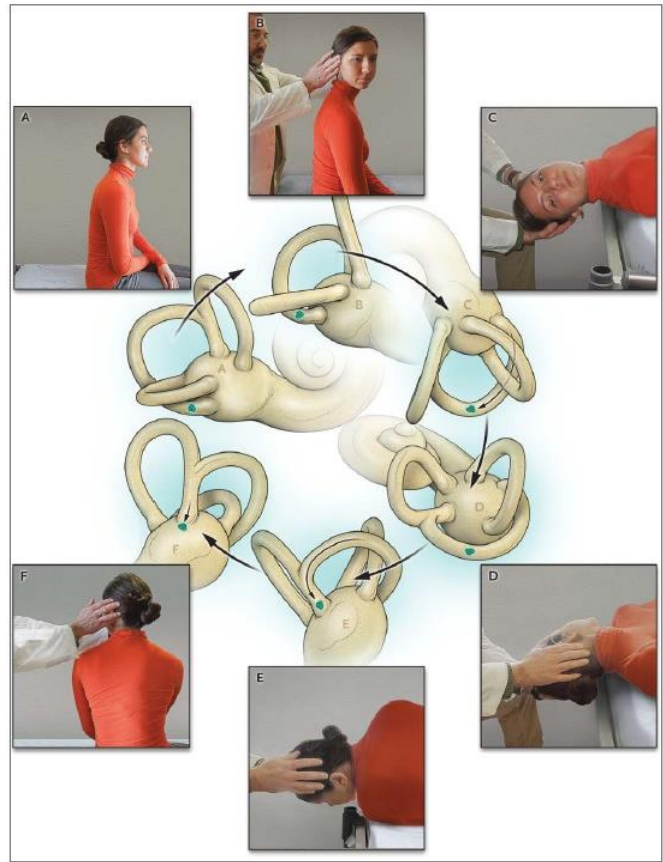
- ・耳の奥の三半規管の中に卵形囊内の小さな耳石(右図の青い結晶)が入り込んで転がるためにバランス感覚が乱れる病気です。
- ・原因不明なことが多いのですが、風邪を引いた後や、頭をぶつけた後におきる場合があります。

症状

- ・頭を動かすたびに目の前が回転するめまいがおこり、身体が落ちていく感じがします。
- ・メニエール病と違って聴力は正常です。ときに嘔吐、頭痛、高血圧を伴うことがあります。
- ・数日から数週間でおさまることが多いです。

似たような症状をおこす病気

- ・脳梗塞、脳腫瘍、頸椎症などもめまいをおこすことがあるので頭部MRIを行うことがあります。



Ji-Soo Kim ら. N Engl J Med 2014;370:1138 より転載.

治療法

1. めまい体操

- ・上の図は寝た状態で頭を右にむけたときに悪くなる方のための体操(エプリー法)です。
- ・寝た状態で頭を左に向けたときに悪くなる方はこの逆の動きをすると症状が改善します。
- ・寝たままできる「寝返り体操」もあります。いずれも1日3回ほど行ってみてください。

2. 内服薬(ベタヒスチン、ジフェニドール、トラベルミン®、アデノシン三リン酸二ナトリウム)

- ・眠気やふらつきに注意してください。

3. 水分補給の点滴、吐き気止めの薬(メクロプラミド、ドンペリドン)、安定剤(ヒドロキシジン)

- ・症状がひどいときには点滴や吐き気止めの注射をします。

さいごにひとこと

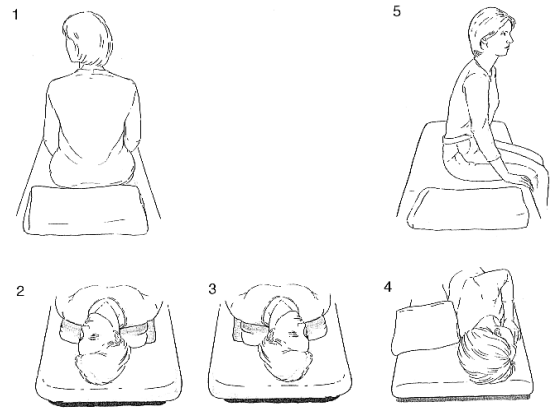
- ・吐き気がおさまってきたら早めに身体を動かしてたほうが早く治ります。
- ・神奈川県内では北里大学や横浜みなと赤十字病院や横浜市立脳卒中・神経脊椎センターの先生方が有名です。必要な際には紹介状をお作りいたします。

みやさきクリニック 宮崎秀健

2021/11/05 版

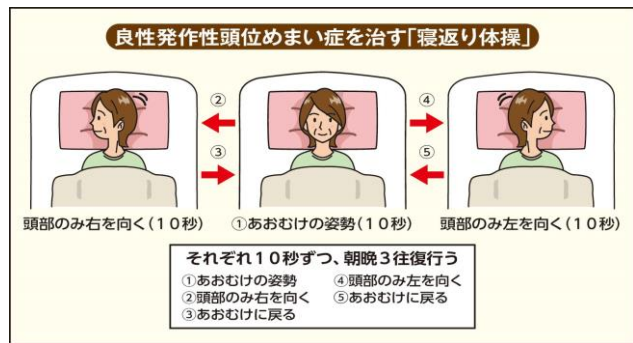
エプリー法（左にむけたときにひどくなる場合）

1. 肩の下に当たるように背中に枕を置いておく。首を左に45度回してベッドの上に座る。
2. すばやく枕の上に肩を乗せるように仰向けになり、左耳が下になるように首を伸ばす(30秒)。
3. 首を持ち上げないように90度右に回す(この体勢で30秒待つ)。
4. 身体と頭を、右肩を下にするように、90度回転させる(この体勢で30秒待つ)。
5. ベッドの右側に座る(1~5の手順を1日3回行う)。



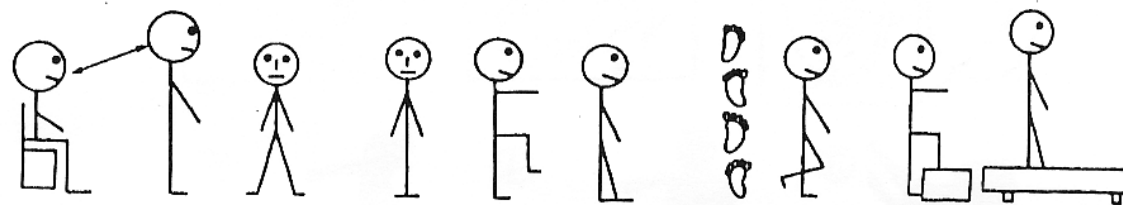
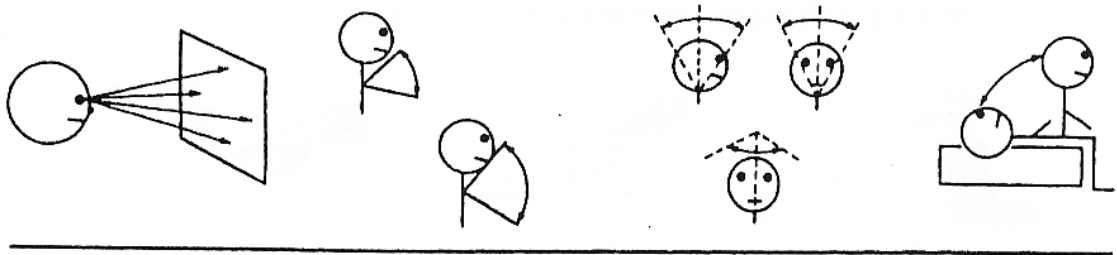
寝たままできる「寝返り体操」

(時事メディカル、2019より転載)



北里大学式平衡機能訓練（どのタイプのめまいにも有効です）

1. 頭を動かさず、眼前約50cmの左右、上下の点を交互に見る。
2. 片手を伸ばして左右、上下それぞれ30度ずつ動かす指先を目で追う。
3. 頭を30度ずつ前後に屈曲、伸展し、左右に回転、左側と右側交互に屈曲。
4. 仰向けから座位へ、座位から仰向けに体位を交換する。



5. 座位から立位へ、あるいは立位から座位に体位を交換する。
6. 両手を下げたまま、目を閉じて開脚、閉脚で30秒間直立する。
7. 両手を肩まで上げ、閉眼で50歩足踏み。開眼、閉眼で10m直線歩行をする。
8. 閉眼で、継ぎ足で直立30秒。開眼、閉眼で継ぎ足10m、片足立ちを15秒。
9. 階段の上り下りと平均台の上り下りの訓練をする。