

## めまい？立ちくらみ？パニック？それらの原因は

何気なく椅子から立ち上がろうとした際、「あれ？」と思ったと同時にくらくらとして立ち上がれなかった経験はあるだろうか。また、ある日の朝、布団から起きあがろうとした際に、うまく立ち上がれないどころか、壁づたいでなくては歩けない。などなど。様々なタイプの”めまい”があるが、脳梗塞などの重篤な問題でない”めまい”を感じる人は少なくない。昨今では、生活習慣が悪化すること、ストレス、食事性因子によって様々な”めまい”を感じている人たち増えている。今回は重篤な問題から、軽度な問題まで様々なタイプの”めまい”を紹介して、自身や身近な人たちに思い当たる節があれば、参考にしてほしい。



### ○目が回るタイプのめまいは危険なサイン！？

”めまい”には様々なタイプがあり、表現には多岐にわたる表現があり、決まったものになりにくい。最初に当院で”めまい”を訴えた人に聞くのは・・・「ふわふわ(くらくら)しますか？」「ぐるぐる回りますか？」のどちらに近いか聞く。後者の”ぐるぐる”回る”めまい”を訴えたならば、脳血管系に腫瘍、腫瘍、狭窄など重篤な問題が潜んでいる”可能性”があるため、注意しなくてははいけない。しかし、多くは前者の”ふわふわ(くらくら)”した感覚を訴える人が多いので、詳しく話を聞いてどこに問題があるのか探さなくてははいけない。

### ○内耳の石(耳石)が動いていめまい

一般的に耳鼻科でも治療されやすい”めまい”のタイプで耳の中の三半規管にある平衡感覚を司る”耳石(じせき)”が動いてしまったタイプのめまいは”ぐるぐる”と回る感覚がして、日常生活も困難になる。すぐさまに病院へ行く人が多いが、時に見逃される場合もある。この問題は実際に目がぐるぐる回っているように見えるので、周囲の人が気が付くこともある。治療は比較的簡単に行われやすく、youtubeなどでも治療法が紹介されているので家族で修正することも可能だろう。

### ○立ちくらみ

立ちくらみは多くの人達が一度は経験したことがあるのではないだろうか。連日の睡眠不足でも生じてしまうかもしれない。そう、この問題は自律神経に由来した”めまい”であり、血糖値やアルコール、ストレスなどにも起因する生活習慣に依存するタイプの問題である。一般的に立ちくらみは中脳の大脳基底核に問題を生じており、ここに問題を生じる人たちは・・・アルコール依存、糖分の過剰摂取、睡眠不足が多い。

### ○ふいに襲ってくる”くらくら”

アメリカの国民の7～8%は甲状腺機能低下症(橋本病)を持っているとされており、その中の9割が女性に存在するとされている。甲状腺の問題は時に”めまい”を引き起こすため、この問題を持っている人たちは意外に多い。甲状腺機能低下が生じている人においては”麦”が問題になりやすいため、避けることを勧める。その他、乳製品の摂取も勧められない。これらの人達はタンパク質の摂取、ビタミンB12を摂取する必要がある。また、甲状腺はパニックや心臓の動機を呼ぶ場合もある。

### ○意識はしっかりしているのに体がふらふらする



脳の中でも小脳に梗塞を生じると、頭痛などの問題はないのに、身体が思うように動かせなくなる。ある人では意識がしっかりしているのに立ち上がることができなかった。小脳に問題が生じるのはその他にも捻挫や体の外傷によって生じる場合がある。例えば、サッカーやバスケットなどのコンタクトスポーツをしている人たちではこの問題を生じることがある。ある日を境にうまく体が動かせなかったり、ふらふらするようなら梗塞ではないが、小脳の機能が低下しているかもしれない。

これ以外にも様々な”めまい”があるが今回はよくみかけるタイプの”めまい”を紹介した。痛みがなくともこれらの症状あるいはその他の”めまい”を感じているのなら、一度相談してもらえれば解決の助けになるかもしれない。

## お知らせ

☆4月17日(日)、5月22日(日)は日曜診療いたします。9時～18時まで受け付けしています。

☆4月13日(水)、5月11日(水)は勉強会のため休診いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com