

# 健康 ぷらざ

## あ！めまいがする！！

—危険かどうかの見分け方—

指導：平塚共済病院神経内科 部長 城倉 健

企画：  
日本医師会

No. 365

### めまいが起きたら

急にめまいを感じると、もしかしたら脳卒中になったのではないかと不安になります。でも実際には、脳の異常が原因のめまいは、めまい全体の数パーセントにすぎません。

急にめまいを感じても、耳の異常\*が原因の良性のめまいであることがほとんどです。めまいが軽くなるまで安静にしましょう。ただし、念のために危険なサインがないかどうかの確認も必要です。

\*耳には体のバランスを保つ機能もあるため、耳の異常によりめまいが起こります。

### 危険なサイン

脳の異常が原因で起こるめまいのサインは、2つあります。1つは、めまいと同時に出現する、手足のしびれや麻痺（多くは左右どちらか片方に生じます）、物が二重に見える、ロレツが回らない、などの症状です。もう1つは、力が入るが、いくらがんばってもふらついて立てない、どうしても歩けない、という症状です。

万が一、1つでも当てはまったら、すぐに救急車を呼びましょう。

### 長引くときは…

耳の異常が原因のめまいも、良性のものばかりではありません。またそのほかにも、血圧の変動や不整脈、肩こり、ストレスなども、めまいの原因になります。

長引いたり繰り返したりするめまいの場合には、お酒やコーヒーを控えたり、規則正しい生活や適度な運動を心がけることで、改善することもあります。一度かかりつけの医師に相談し、どんな病気が背景にあるのかを突き止めることが大切です。



脳の異常が原因で起こる危険なめまいの主な症状