

「良性発作性頭位変換めまい」とは

横たわる、起き上がる、寝返りを打つ、座っていて振り向く、棚の上のものを取ろうとして上を向くなどした時、急激に回転性の激しいめまいが起こる病気です。めまいは長くても十数秒で消失しますが、同じ動作をすると、また起こります。吐き気を伴うこともありますが、難聴や耳鳴りなど耳の症状や、マヒや意識障害など脳神経の症状は起こりません。

原因は

耳の奥(内耳)に、頭の位置を感じる場所があります。その耳石が本来の位置から外れて半規管のなかに遊離したりして、頭を動かした際に半規管を刺激するのが原因であるという説が有力です。不安や気持ちが悪くて血圧が上昇する方もいますが、血圧とめまいは関係がありません。

検査と診断

めまいが起こる頭の位置で眼振が現れます。聴力検査などでは異常を認めません。脳のCTやMRI検査でも原因となる異常は見つかりません。

治療法

普通、比較的早くめまいは起こらなくなりますが、繰り返す方もいます。めまいが軽くなってきたら、めまいが起こりやすい頭の位置をとるなどの「めまい体操」が勧められます。

エプリー法(浮遊耳石置換法)＝良性発作性頭位めまい症の治療方法

(You Tube:「Epley 法 クレイ」で動画検索できます＝Epley Maneuver)

- ① ベッドに座り、患側(めまいがでる方)を約45度方向に向ける
- ② そのままベッドの端に仰向けに寝て、後ろ側に頭を下げる
- ③ めまいが治まってから30秒間そのまま保つ
- ④ 頭を下げたままゆっくり逆側 斜め前を向いてく(約 45 度方向)
- ⑤ そのまま30秒間保つ
- ⑥ 頭と首の位置関係を変えずに体を横向きに寝て(顔が下斜めを向く)
- ⑧ そのまま30秒間保つ
- ⑨ 頭を振らずに体を起こし、座る

※ Epley 法(エプリー法)実施後の注意点

- ・施行途中、めまいがひどくなっても継続する。
- ・実施当日は就寝までよこにならず、座位または立位を保つ。
- ・眠る時に、枕を高くする。