回転性のめまい、耳鳴り、難聴…

元気でいこう

突然起きたら メニエール病

ストレス、睡眠不足、過労など誘因 心身にゆとりを

ふとしたきっかけでめまいを起こす事はよくあるが、グルグル回るような激しいめまいであったり、同時に耳鳴りや難聴を伴うようであれば『メニエール病』の疑いが強い。メニエール病は進行性の病気で、そのまま放置すれば聴力が低下し、日常生活に支障をきたすようになる。病気の特徴を知り早い段階で治療をスタートさせることが大事だ。

【メニエール病】1861年、フランスの耳鼻科医メニエールが、めまいのあった患者を解剖して内耳に出血を発見。内耳の障害でめまいが起こるということを報告したことにより、その後めまい、耳鳴り、難聴を繰り返す病気をメニエール病と呼ぶようになった。

まじめ人間、神経質タイプが危ない

東京都目黒区『笠井耳鼻咽喉科クリニック』の笠井創院長は「メニエール病は、耳の奥部分にあたる内耳（ないじ）が〝水ぶくれ〟を起こしてしまうというもの。たいていは片側だけだが、もう一方の耳に起こることもある。特徴的な自覚症状は①自分の体や周囲がぐるぐる回る感じがするという強い回転性のめまい、②耳鳴り、③難聴の3つ。ほとんど前触れもなく突然にこういった発作が起こり、時には吐き気を伴うこともある」と説明する。

内耳には聴力をつかさどる『蝸牛（かぎゅう）』、平衡感覚をつかさどる『三半規管（さんはんきかん）』という器官がある。それぞれには『リンパ液（細胞に栄養を与え、老廃物を運び去る）』が一定量入っているが、なんらかの理由によってこの蝸牛のリンパ液が増し、〝水ぶくれ〟＝『内リンパ水腫（ないりんぱすいしゅ）』を起こすことがある。その影響が三半規管にもおよび、その結果、聴力や平衡感覚に異常をきたし、めまいや耳鳴り、難聴の症状が表れてくる。

内耳のリンパ液増加が影響も原因は不明

なぜリンパ液が増すのか、様々な原因が考えられているが、いまだはっきりしたことは解明されていない。そして発症は男女の差なく30歳～50歳代が中心で、子供に起こることはほとんどない。まじめできちょうめん、神経質でストレスを受けやすいタイプが多い。特に春先や秋口など、季節の変わり目は発症しやすい時期だ。めまいは数分から時には数時間に及ぶこともある。生命にかかわることはないが、このような発作を何度も繰り返すようになると、聴力は次第に低下していくため、早めに治療をスタートさせることが望ましい。

「かなり強いめまいなので、とにかく安静にすることを第一に考えがちだが、症状が収まってからは内リンパ水腫や耳鳴り、難聴の状態を正確になるべく発作が起こっている最中に耳鼻科の専門医を受診して欲しい。また、めまいを起こすとメニエール病だろうと自己診断する人も多いが、これは誤り。めまいだけでは類似した他の病気の可能性もあり、正しく診断するために2～3カ月の経過観察が必要になる場合もある」（同院長）

原因が不明なため、決定的な治療法というものはない。だが、初期段階であれば水分代謝を促進させて内リンパ水腫を防ぐための利尿剤、炎症を抑えるステロイド剤、その他精神安定剤、鎮静剤といった薬物療法だけで快方に向かう。だが何度も発作を起こし、症状が悪化したような場合には手術が必要になることもある。

「長期にわたるストレス、過労、睡眠不足などがしばしばこの病気の誘因となるので、日頃から心身共に余裕のある生活を送るようにする。また、めまいとともに頭痛や手足のしびれ、口がもつれる、意識がなくなる、目がかすむという症状がある場合は『脳出血』『脳梗塞』『脳腫瘍』など直接生命に関る疾患が原因として考えられる。こういった〝危険なめまい〟にも十分気をつける必要がある」と同院長は注意を促す。

【メニエール病の進行】さまるとすべての症状が消える。こういったことが繰り返し起こる。

▼初期――耳の閉塞（へいそく）感（耳が詰まった感じ）やブーという耳鳴りがあって、2～3日すると突然強いめまいが起こり、めまいがおさまり、聴力が次第に低下し、正常に戻らなくなる。

▼中期――頻繁に強いめまいが起こるようになる。

▼後期――めまい症状が重症化して難聴が続く。めまい、耳鳴りのほかに自律神経失調症、顔面蒼白、冷や汗、吐き気などが続く。

めまいや耳鳴り繰り返し起きる

【メニエール病の診断基準】①回転性めまい発作を繰り返す。②耳鳴りや難聴を繰り返し、症状が良くなったり悪くなったりする。③脳出血・脳梗塞（こうそく）、脳腫瘍（しゅよう）など中枢神経疾患によるめまいなど、既に原因がわかっているものは除外する。▼①、②、③の全条件を満たしている場合は確実にメニエール病と診断できる。▼①と③、②と③の条件を満たす場合は、そのうえで疑いがある。

【笠井　創院長】笠井耳鼻咽喉科クリニック院長。笠井耳鼻咽喉科クリニック。〒152―0035　目黒区自由が丘1の29の14。Jフロントビル3F。http：／／www.linkclub.or.jp／～entkasai

へ紙面構成／室伏謙二