

からだと心

健康相談



メニエール病と診断された。生活上で気をつけることは?

42歳、男性。環境の変化などのストレスが原因か、突然耳が聞こえにくくなったり、耳鳴りがおこったりをくり返すようになりました。難聴や耳鳴りが強いのですが、めまいもするので受診したところ「メニエール病」と診断されました。日常生活で気をつけるべきことがあれば教えてください。

(兵庫県 D)



生活リズムをとののえ、心やからだに余裕をもつように心がける

回答者

笠井耳鼻咽喉科クリニック自由が丘診療室(東京都)院長

笠井創

メニエール病とは、難聴、耳鳴り、耳閉塞感などの聴覚症状を伴う回転性のめまいをくり返す病気で、このめまいの発作は10分から数時間持続します。

強い発作のときは、吐きけや嘔吐も生じます。めまいは何日もつづくことはありませんが、フラフラ感が残ることがあります。

めまい発作は、おこっては治るといふことを不定期にくり返し、発作をくり返すにつれて聴力がもとに戻らなくなる場合があります。

原因は、内耳を満たしている外リンパ液と内リンパ液のうち、内リンパ液がふえすぎて内耳がむくんでしまうことです(図参照)。この内リンパ液がふえすぎた状態を内リンパ水腫と呼び、これがめまいのほか、難聴や耳鳴り、耳閉塞感を引きおこします。内リンパ液の状態がもとに戻れば、何事もなかつたかのように正常に戻ります。

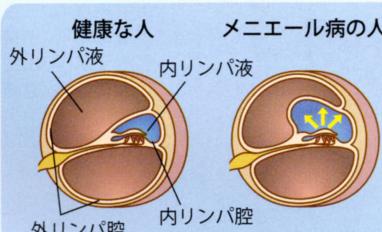
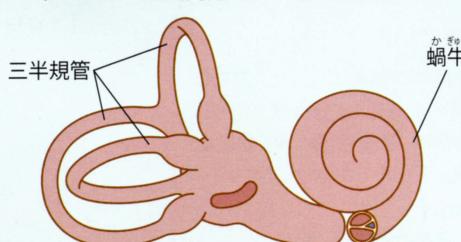
内リンパ水腫そのものの原因はよくわかつていませんが、ストレスが関係していることは間違いないようです。よくあるものとしては、精神的緊張や過労、不規則な生活、睡眠不足などが発作の誘因となります。

治療は、発作が強く症状が急に現れる急性期には、重曹水や制吐薬の点滴を行います。急性期が過ぎて少し安定してから、内リンパ水腫を抑える目的の利尿薬(イソソルビド)、抗めまい薬、自律神経安定薬、血流改善薬、ビタミンB₁₂、鎮静薬、漢方などを服用します。

なかなか改善しない場合には、副腎皮質ステロイドを併用することもあります。薬による保存的治療を行つても改善がみられない場合は、内リンパ液を取り出す手術が行われることもあります。

症状の落ち着いている患者さんが、めまい発作をくり返しおこさないようにするためには、生活リズムがとのうようにライフスタイルを改善し、精神的にも肉体的にも余裕のある生活を心がけることが大切です。主治医の指示に従い、次のこととに注意して日常生活を送りましょ。

●メニエール病がおこるしくみ●



ストレスや過労などによって、蝸牛の内リンパ腔にある内リンパ液がふえる。内リンパ液がふえると蝸牛が圧迫され、めまいや難聴などがおこる。

- 規則正しい生活をする。
- 趣味などで気分転換をする。
- ストレスの原因を減らす。
- 適度な運動で健康なからだを保つ。
- 睡眠と休養を十分にとる。
- 主治医に水分や塩分の制限をすすめられたら、指示に従う。
- 禁煙する。
- 飲酒は控えめにする。
- 長時間の乗り物や予定の詰まつた旅行は、めまいをおこす恐れがあるため、旅行前に主治医に相談する。