

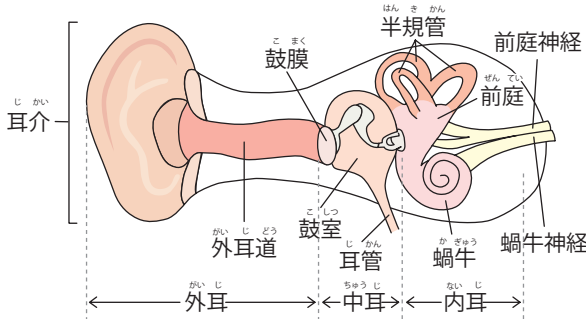


めまい、耳鳴りに要注意！

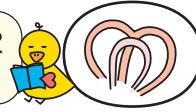
メニエール病について

■ メニエール病のメカニズム

〈耳の構造図〉



半規管が3つあるので三半規管って言うらしいビッ



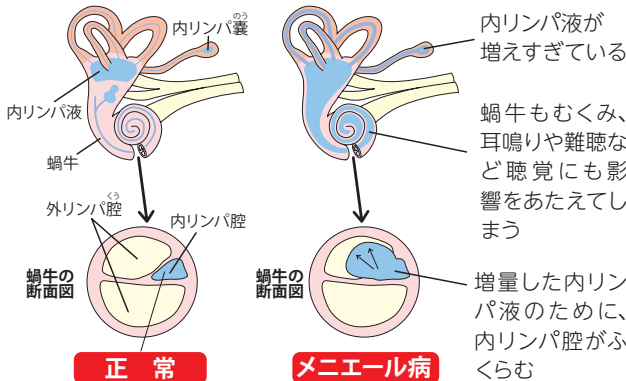
三半規管と前庭には、バランスを保つための働き（平衡感覚）があり、前庭神経は三半規管からの信号を受け取って脳に伝える役割を担っています。また、蝸牛は聞こえ（聴覚）についての役割を担っています。



〈メカニズム図〉

正常

内耳のむくみ：メニエール病



正常

メニエール病

イメージ図

わっ、内リンパ液が増えすぎてるビッ



内耳は、外リンパ腔と内リンパ腔の二重構造になっていて、正常の場合は、外リンパ液と内リンパ液が一定量で保たれています。

しかし、何らかの原因によって、内リンパ液の産生と体に再吸収されるバランスが崩れると、内リンパ液がたまり、内耳がむくむようになります。



▼メニエール病って？

メニエール病は、ぐるぐる回るような激しいめまいが突然現れて10分間から数時間続き、何度も繰り返すという特徴がある病気です。めまいと一緒に片方の耳閉感（耳が詰まった感じ）・耳鳴り・難聴などが起こります。

めまいというと、真つ先に脳の障害をイメージされる方もいらっしゃるかもしれませんが、メニエール病によるめまいの場合、その原因は脳ではなく、耳にあります。耳の奥の内耳というところにある三半規管や、蝸牛にリンパ液がたまってむくんでしまい、各器官を圧迫することが原因で症状が起こります。

耳は、音を聞き取る働きだけでなく、体の平衡感覚を保つ働きを担っています。そのため、その器官に障害が生じると、めまいやそれに伴う吐き気、難聴・耳鳴り・耳閉感といった症状が現れます。

めまい発作時に生じた難聴や耳鳴りは、め

監修

東邦大学医療センター佐倉病院
耳鼻咽喉科 吉田友英 医師

■ 主な症状

▶ 突然めまいが起こる

なんの前触れもなく起こる。

▶ めまいの多くは回転性

自分や周りがぐるぐる回るような感覚が現れる。

* ただし、めまいには個人差があるため、ふわふわとしためまいの場合もある

* めまい発作は、すぐにはおさまらず、10分程度～数時間続くことが多い

▶ めまい発作と同時に、難聴発作*が現れ繰り返す

*聞こえづらい・耳鳴り・耳がつまる感じなど

▶ その他

吐き気・嘔吐、血圧低下、顔面蒼白などの自律神経症状が起こる場合もある。

立ってられない
くらいの発作の場合も
あるらしいピッコ





感音難聴*のメニエール病は、同じ感音難聴の突発性難聴と似ており、注意が必要です。

*内耳や聴神経などの異常により生じた難聴のこと



■ 似ている病気「突発性難聴」との比較

	メニエール病	突発性難聴
誘因と思われること	精神的過労・肉体的過労・睡眠不足など	精神的過労・肉体的過労・睡眠不足など
めまい発作	何回も繰り返すことが多い <small>めまい 何回も...</small>	一度だけで繰り返さない <small>めまい 1回だけ...</small>
めまいの有無	ある 数分～数時間続く 	ある場合と無い場合がある 
難聴発作	何回も繰り返すことが多い	繰り返さない (金属音や電子音のような耳鳴りが起こることが多い)
聞こえの特徴	低音障害から始まり、めまい発作を繰り返すたびに聞こえが少しずつ悪化していく	突然、片耳に強い難聴が起こる (聞こえの程度は、日によって変動することはない)

メニエール病は、両方の症状が何度も繰り返すらしいピッコ「何でも」がキーワード! 覚えておくピッコ!



まいがおさまると改善するため、放置されやすく、初期には聴力の低下に気づかないこともあります。しかし、この発作を繰り返している、症状がみられる側の難聴は少しずつ悪化していき、めまいがおさまったあとも聴力が改善しない高度の難聴へと進行していくこともあります。

メニエール病は、若い方から高齢の方まで発症する病気ですが、発症のピークは30～50代の働き盛りの世代で、女性は男性の1.4倍多いとされています。また、発症の原因にはストレス・過労・睡眠不足などが深く関係していることが明らかになっていて、責任感が強く几帳面な性格の人が発症しやすいと言われています。

▼メニエール病と似ている病気

めまいや難聴を伴う病気は数多くあるため、患者さんの自覚症状だけでメニエール病かどうかを鑑別することはできず、初めての受診でメニエール病と診断されることはまずありません。

たとえば、メニエール病の初発時は、突発性難聴と症状が似ているため、見極めが難しくなります。ただし、メニエール病は、めまいと難聴の発作が繰り返して起こるのに対し、突発性難聴は、めまいがある場合と全く無い場合があります。さらに、めまいがあっても繰り返すことはありません。また、メニエール病の初期では低音から徐々に聞こえづらくなりますが、突発性難聴は突然の強い難聴に

■ 主な検査と診断

難聴の程度・目の動き・体のバランス・内耳の水ぶくれの状態などを確認します。

▶ 難聴の程度を調べる

ヘッドホンをつけ、さまざまな周波数の音が聞こえるかどうか、検査します。

▶ 目の動きに異常はないか調べる

内耳に障害があると、**眼振***が起こります。

特殊な眼鏡（フレンチェル眼鏡や赤外線ビデオカメラ）をかけて、眼振が起こるかどうかを検査します。

※目が無意識に小刻みに動いたり、揺れたりする現象のこと

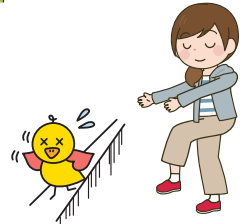
▶ 体のバランスを調べる

目を閉じたまま両手を前に伸ばし、その場で足踏みをして、ズレ具合を確認します。どのくらい動いたかで、バランス感覚の状態をみていきます。機器(重心動揺計)を使って調べることもあります。

▶ 内リンパ水腫を調べる

どこにどのくらい内リンパ液がたまっているか、造影 MRI で検査をすることもあります。

この他、問診はもちろん、内耳以外には障害が無いことを調べ、メニエール病の診断基準を満たすかどうか確認していきます。



特に注意が必要なのは、手足のしびれ、物が二重に見える、ろれつがまわらない、などの症状を伴う場合です。

このような症状がある場合は、脳に関係する病気によるめまいの可能性があり、その場合はすみやかに医療機関を受診してください。



「うんうん」とうなずいた時や、寝て起きた時など、頭を動かす時にめまいが起こる「頭位性めまい」はメニエール病じゃないんだピッ

見舞われるという特徴があります。

他にも、めまいの代表的な病気には「良性発作性頭位めまい症」がありますが、その場合は、メニエール病のように聴力が低下することはありません。また、良性発作性頭位めまい症では、頭の位置の変化によってめまいが起こりますが、メニエール病は、頭の位置に関わらずめまいが発症します。

▼メニエール病の治療

メニエール病は、ストレスや心身の疲労が蓄積するほど発作を起こしやすくなるため、生活習慣を改善することが治療を進める上で基本となります。まずはストレスを減らすことがとても重要で、他にも、よく睡眠をとること、塩分をとり過ぎないこと、アルコール・カフェインの制限、適度な水分補給や適度な運動が効果的です。

そして、治療の中心となるのは薬物療法です。

めまいや吐き気が強い急性期には、応急処置として抗めまい薬や吐き気止めを用います。めまいがひどい場合や難聴が急激に悪化した時はステロイド薬を用いて、症状が軽減されるように対処します。

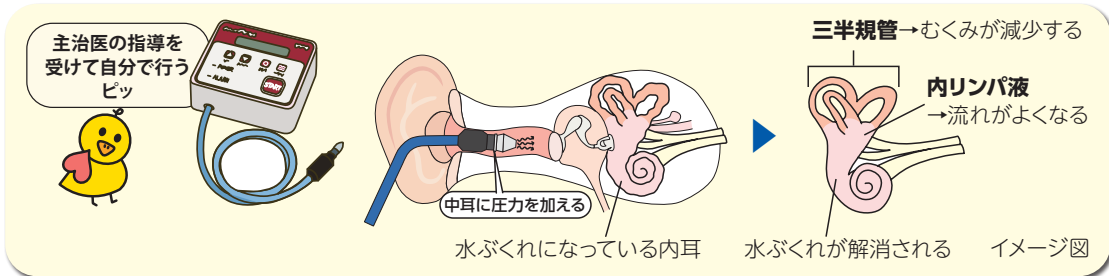
症状が落ち着いてきたら、第一選択として、内耳にたまったリンパ液を排出させるために利尿剤が使われます。他に、耳の血液循環や代謝を改善して症状を和らげるための循環改善薬や、体内の水分代謝のバランス調整に有効な漢方薬を用いる場合もあります。

■ 中耳加圧療法

自宅など医療機関外で行う治療で、3分間／1回・1日2回、中耳に圧力を加えます。

なお、「めまい日記」を記入し、月に1回外来を受診します。

*中耳加圧療法は、6～7割の方に効果があるとされています



■ 予防について

▶ ストレス解消!

予防としては、ストレスをコントロールすることが大切です。ストレスの原因を把握して、できればそれを回避しましょう。

また、ストレスの原因が回避できないようであれば、ストレスの解消法をみつけてみてください。積極的に気分転換をするようにしましょう。



▶ 睡眠を十分に確保する!

睡眠不足を引き起こす生活習慣を見直しましょう。



▶ 適度な運動をする!

適度に運動することで、耳の血流を改善して症状を和らげると考えられているため、ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れましょう。



過労や睡眠不足にならないように努めて、趣味やスポーツでストレスを上手に解消しましょう!



生活改善や薬物療法で改善しない場合は、以前は外科的手術などが選択されてきましたが、現在ではその前に、2018年から保険適用となった「中耳加圧療法」という新しい治療法が検討されます。

中耳加圧療法は、耳の中に挿入したチューブの先から出る空気の振動で圧力を加え、内耳にたまったリンパ液を押し出し、症状を改善する治療法です。医師の指導のもと、比較的簡単に自分で行うことができます。専用の中耳加圧装置をレンタルし、自宅や職場で一回三分間、一日二回治療します。

メニエール病では、めまいや難聴が起こってもしばらくすると元に戻るため、次第に慣れて放置されてしまうケースが少なくありません。めまいや聞こえの異変に気づいたら、一日でも早く耳鼻咽喉科を受診してください。

辛い症状や抱えているストレスについて担当医に詳しく説明し、自分に適した治療を見つけていきましょう!

ストレスコントロールと早期治療!と覚えておくピッ

