



薬局だより



2025 年 4 月

～めまいについて～

立ち上がった瞬間にふらつき、目が回ってしまったような経験はありませんか？
めまいは、日本人の 5 人に 1 人が経験するという報告もあります。その症状や原因は様々で、対処法や受診すべき診療科も異なります。
今回はめまいについてご紹介させていただきます。



めまいの種類・症状

めまいは大きく 3 つのタイプに分けられます。

◆ 回転性めまい（ぐるぐるタイプ）

自分自身や周囲がグルグル回転しているように見え、時には難聴、耳鳴り、吐き気等の症状があらわれます。一過性のものがほとんどで、症状は長時間持続するわけではありません。

◆ 浮動性めまい（ふわふわタイプ）

体がふわふわした感じでふらつく、まっすぐ歩けない、姿勢を保つのが難しいなどの症状があらわれます。主な原因として自律神経のバランスの崩れ、姿勢の悪さ（ストレートネック）が挙げられます。一時的なものであれば心配はありませんが、意識障害や手足の麻痺がある場合は脳に原因がある可能性があります。

原因不明の浮動性めまいが 3 ヶ月以上に渡ってほぼ毎日長時間続く症状については、持続性知覚性姿勢誘発めまい（PPPD）とよばれます。慢性めまいの原因として最も多いといわれています。

◆ 立ちくらみ

立ち上がるとクラッとする、時に目の前が暗くなる、失神を伴うなどの症状があらわれます。立ちくらみは脳への血流低下や血圧変動によって起こります。繰り返し起きる場合は全身の病気によって起こっている可能性があるため、医療機関を受診してください。

治療薬



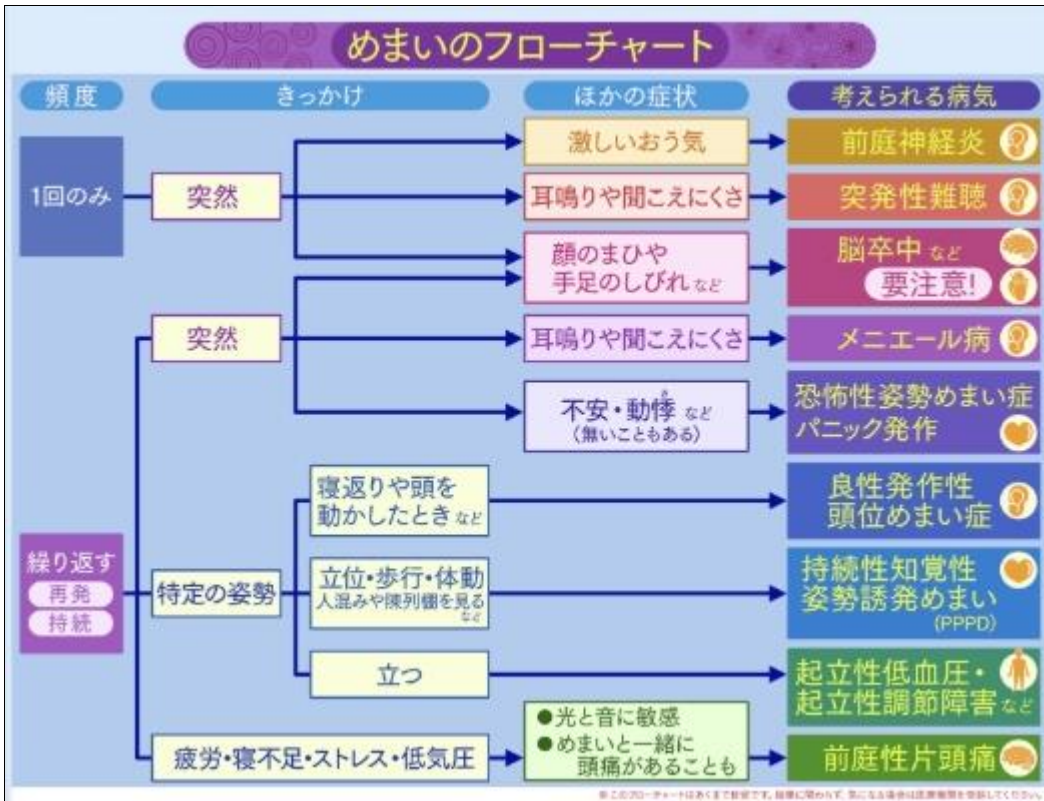
	主に用いられるめまい	薬剤名	処方目的
内耳循環改善薬 脳循環改善薬	内耳障害によるめまい	メリスロン® セファドール® アデホスコワ® ケタス® セロクラール®	脳や内耳の血流を増やすことにより、めまいを改善します。
抗ヒスタミン薬 制吐薬	吐き気を伴うめまい	レスタミン® プリンペラン®	嘔吐中枢をブロックすることによって吐き気や嘔吐を抑える効果があります。
抗不安薬 抗うつ薬	浮動感のあるめまい	セルシン® デパス® ワイパックス®	めまいに対する不安や緊張を和らげます。

*この他に漢方薬、ビタミン剤、ステロイド等が使用されることもあります。

めまいの原因

めまいの原因は複雑で多岐にわたり、診断が難しいといわれています。
 気になるめまいの症状がある場合は、以下の診療科、フローチャートを参考に医療機関を受診してください。

- ◆ 症状がめまい・耳鳴りのみの場合→耳鼻咽喉科、めまい外来、神経耳科、平行神経科
- ◆ 症状がめまい・耳鳴り以外にもある場合→脳神経外科、神経内科、心療内科



【監修】五島史行（東海大学 教授） 伏木宏彰（目白大学 教授） 【出典】NHK きょうの健康

めまいが起こった時の対処法・予防

◆ 対処法

- ・ 近くの家具などにつかまって安定を確保する。
- ・ その場にゆっくりと座り、めまいが治るまで動かずにいる。
- ・ やや下を向いた体勢をとり、なるべく頭を動かさないようにする。
- ・ 視覚や聴覚を刺激しないように周囲を暗くしたり耳をふさいだりなど、静かな場所で休養する。

◆ 予防法

〈自律神経を整える〉

- ・ 日々の食事や生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がける。
- ・ ウォーキング等の適度な運動を行う。
- ・ めるめのお湯に浸かり、質の良い睡眠をとる。
- ・ 心と体をゆるめる時間を設ける。

〈耳の血液循環を促す〉

- ・ 水分を意識的に摂取するよう心がける。
- ・ ビタミンB群(主にビタミンB12:貝類、青魚、レバー等に多く含まれる)を食事に取り入れる。
- ・ 耳回りのリンパマッサージや、下半身の中でポンプの役割をしているふくらはぎの筋肉を動かす体操等を取り入れる。



めまいの症状があっても、”病院に行くほどではないかも”と医療機関に行くのを後回しにしてしまうことも多いと思いますが、めまいは体や心からの不調のサインでもあります。症状が重い場合や長引く場合は、ぜひかかりつけ医に相談しましょう。