

# めまいの原因を知ろう

めまいの中で  
は最も多い

## ●めまいには様々な原因がある●

### 回転性めまい



ぐるぐる回っている感じ

### 浮動性めまい



体がふわふわ浮く、揺れる感じ

### 平衡失調



まっすぐ立てない、ふらつく、体のバランスがとれない

### もしかしたら... 耳の病気

- ・内耳炎、中耳炎、外耳炎
- ・突発性難聴
- ・メニエール病
- ・良性発作性頭位めまい症 など

### もしかしたら...

### 脳や神経の病気

- ・脳腫瘍 (しゅよう)
- ・脳梗塞 (こうそく)
- ・脳出血 など

### もしかしたら...

- ・薬による副作用
- ・耳の病気 など

人によって症状が異なる場合もあります。めまいを感じたら病院で受診し、原因をつきとめることが大切です。

### 自律神経の乱れもめまいを起こす

ストレス  
不安  
疲労

自律神経を崩し、メニエール病や良性発作性頭位めまい症、自律神経失調症などになり、めまいを起こします。

## ●めまいのほかに出る症状●

主に耳の病気のめまいは、他にこんな症状が出るので覚えておこう。

- ・耳鳴り
- ・耳が聞こえない、聞こえにくい
- ・吐き気がする



まずは耳鼻科を受診し、耳に異常がないか検査が必要です

## ●こんなときはすぐ病院へ！●

- ・激しい頭痛
- ・意識が乱れる、薄れる
- ・ろれつがまわらない
- ・手足がしびれる
- ・ものが2重に見える



脳に異変が起きているかもしれません。急いで病院へ行きましょう。

## ●平衡機能の訓練でめまいを予防●



頭を動かさず左右の点を交互に見る



頭を前後に10回程倒す



立ったり座ったりする



目を開き、または閉じて片足で15秒立つ。

高校生で乱れやすい自律神経が関わるめまいには

運動をして三半規管を鍛えたり、体のバランスを保つ平衡機能を訓練することもめまいの予防になります。