

# 病氣対処術 へめまい

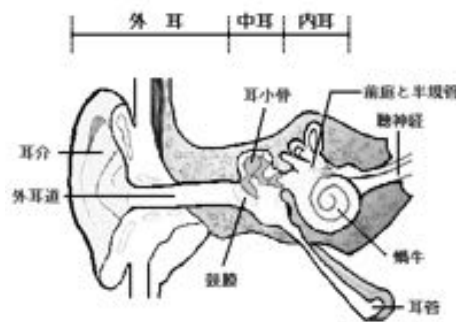


めまいは不安なもの。でも原因を理解し適切に対処すれば、決して怖いものではありません。ただし、高齢者では脳梗塞など脳血管性疾患の前兆の場合があります。また、耳鳴りや難聴を伴っている場合も早期受診が不可欠です。

めまいの発生は、自律神経の失調、内耳リンパ液の貯留、血圧の変動、頰椎の構造の四つの要因が関与しています。これらの要因が単独でめまいを起こす場合もありますが、複数が絡まりあつて原因となつていることもあります。

## 頸性めまい

肩や首筋のこりがあります。自覚ない時もありますが、ほとんどの方が重度な肩こりを経験しています。その原因として、ムチ打ち後遺症や頰椎の歪みなど構造的な問題がある場合が多いです。その結果、自律神経の持続的な緊張と血流の慢性的な悪化が起こり、脳と内耳の血流量が低下します。内耳には前庭と三半規管があり、重力や回転の刺激を感知しています。疲労が蓄積して、新鮮な血液が不足することにより、内耳の働きが悪くなり、平衡感覚が鈍り、めまいの発症へと至るのです。吐き気や手のしびれを併発することもあります。



また、糖尿病や高血圧、高脂血症などから動脈硬化が起こり、小脳や内耳に血液を送る椎骨脳底動脈の血流が不足して、めまいを起こす場合もあります。これを**椎骨脳底動脈循環不全**と呼び、高齢者に多く、脳梗塞の前兆となる場合もあります。

## メニエール病

突然の激しいめまいで、起き上がることができないほどです。横になつていても、グルグルと天井が回り、気持ち悪く吐き気をとまいません。さらに耳鳴りやトンネル内のように耳が塞がる感じがして、耳が聞こえ難くなつたら、メニエール病です。難聴の症状が出たらすぐ受診してください。放置すると難聴のまま聴力が回復しないことがあります。

内耳には、平衡感覚を感知する三半規管と前庭、さらに音を感じる蝸牛が並存しています。これらの器官は、リンパ液が満たされています。適度な圧力に貯留するようにゆつくりとリンパ液が流通しています。ところが、発熱後の扁桃腺炎や鼻炎、中耳炎などの炎症が内耳へも波及して、内耳リンパ液の流通が乱れ、三半規管や前庭にリンパ液が余剰して圧力が高まりさらに腫れて膨らみます。このような内リンパ水腫が発生すると各器官は働きを失い、三半規管が失調すると回転性めまいが、前庭が失調するとフワフワ感や落ち込み感など上下感覚が乱れます。メニエール病の場合は、さらに音を伝える蝸牛も炎症と水腫を起こし、耳鳴りや難聴が併発します。この炎症が、前庭神経や蝸牛神経にまで及び、さらに神経線維が傷んでしまうと、めまいや耳鳴り難聴が治り難くなり、慢性化する場合があります。

## 良性発作性頭位性めまい

ある特定の頭の位置でめまいが一過性に発生します。難聴や耳鳴りなどの症状はありません。また、身体のバランス感覚は乱れず、頭の位置に気を付ければ歩行や運動も可能です。一般に症状は激しくないのですが、この良性発作性頭位性めまいは気になるものです。長い病名ですが、決して悪い病気ではありません。内耳の前庭にあ

る耳石器に異常があり、耳石の動きがスムーズでないところがあり、頭の位置がそこへ来ると耳石が引っ掛かりグワーンと目が回るのです。過去にメニエール病を経験した人にも見受けられます。

### 起立性低血圧・脳貧血

めまいやふらつき症状に、立ちくらみがある場合は、低血圧による脳貧血が疑われます。若い女性では、生理痛や月経過多を伴うことが多く、生理により貧血となり、めまいの他に、頭重感、顔面蒼白、下腹部痛などの症状が現れます。また、胃腸虚弱な人も低血圧や貧血によるめまいを発症します。胃下垂や胃腸過敏で冷えたり、精神的なストレスによりすぐに下痢し、顔は青白く、朝は起きにくく、疲れやすい人です。生理痛や生理不順はまずしっかり治しましょう。貧血や冷え性、胃腸虚弱などは、漢方薬が得意とする分野です。消化の悪いものや冷たいものをさけ、温かく消化の良いものを摂り、じつくりと体質改善をしていきましょう。

### めまい吐き気の対処法と鍼灸治療



激しいめまいは吐き気を伴う場合が多く、みぞおちのあたりが苦しく何とも言えない気持ち悪さと不安感が現れます。このような時は天井が回るように感じて寝ていることさえままならない状態です。このような時は、無理に水分や食べ物を取らず、頭寒足熱にして安静にしてください。冷えのぼせはめまいを悪化させます。

足の裏にあるツボ裏内庭は、悪心や嘔吐を緩和し、めまいと不安感を鎮めます。足を温めながら、このツボを強く刺激してください。さらに、漢方薬五苓散をお湯に解いて、その上澄みをお猪口に一杯ずつ服用してください。これを、しばらく繰り返し返すと必ず吐き気は治まります。口にもものを入れられるようになったら、重湯や三分粥から始めましょう。

### めまい吐き気に効くツ

#### 頸性・頭位性めまい

耳の後ろにある浮白(ふ)



#### めまい&吐き気

足の裏にある裏内庭(うらないてい)の付近にクリクリとしたものがあつたらそれを解きほぐします。痛い所がツボです。痛みが取れるまで解す。お灸もよい。



### めまいに効く漢方薬

メニエール型めまい・吐き気・難聴：五苓散・茯苓瀉瀉湯・茯苓飲  
頸性・頭位性めまい：苓桂朮甘湯・半夏白朮天麻湯  
貧血・低血圧・胃腸虚弱：当帰芍薬散・加味帰脾湯・六君子湯  
耳鳴り・疲れ易い・血圧不安定：真武湯  
高血圧：黄連解毒湯・釣藤散

頸性めまいや頭位性めまいでは、頭を無意識にふと動かしたときにフワといった感じでめまいが発生します。これには、首の辺りの緊張の解消と血行を良くする必要があります。鍼灸治療は、首肩周辺の血行促進と、内耳の炎症やリンパ水腫を取り除く作用があります。めまいが起こらない体勢で治療できますの、安心してお試しください。

### バランス感覚とは？

人間は二本足で歩ける器用な動物です。まっすぐに立って転ばずに歩くために、次の3つの感覚器から情報を入手しています。

- ①目からの情報(視覚系)
- ②頭の水平情報(耳の奥にある三半規管：前庭系)
- ③関節や筋肉で察知される情報(深部感覚系)

これらの情報を脳に伝え、倒れないように全身に指令を出してバランスを維持しています。簡単なことのように複雑なメカニズムが働いています。