

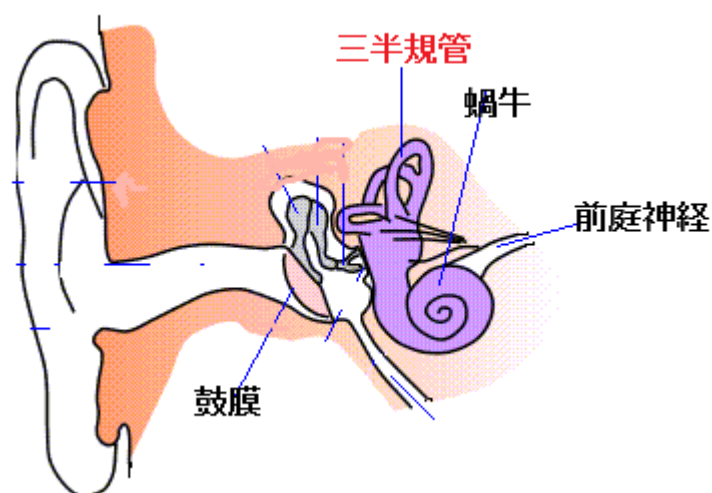
第 31 回庄の原健康講座 「高齢者のめまい・ふらつき」

加齢とともにめまいやふらつきを訴える方が多くなります。めまい・ふらつきは転倒の危険性だけではなく、日常生活の活動性を低下させ認知症発症のリスクを高める事にもなります。今回は、高齢者のめまい・ふらつきの原因とその対策についてお話します。

I. 平衡機能

姿勢の情報は視覚、前庭覚、深部知覚より脳に伝えられます。そして、脳は眼球、四肢や体幹の筋肉、自律神経に指令を出し、姿勢を保つようにしています。この様な姿勢を保つ事を平衡機能と言います。

前庭覚とは三次元的全方向性の加速度運動を感じる感覚の事です。耳の奥（内耳）にある三半規管によって感じています。深部知覚とは手足、関節の位置や状態を感じる感覚の事です。めまいやふらつきはこの平衡機能のなかのいずれかに異常が生じた時に起こります。



II. めまい・ふらつきの原因

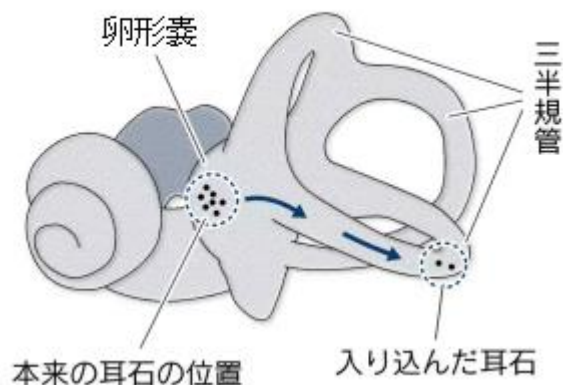
平衡機能を司る器官のいずれかに異常を来すとめまい・ふらつきが起こります。その中で一番多いのが耳の異常（前庭覚障害）によって起こるものです。その他には脳の異常、自律神経障害、薬剤性、精神的（不安神経症・うつ）など多くの原因があります。高齢者では単一原因ではなくいくつかの要因が合わさっておこる老年性めまいもあります。

Ⅲ. 耳の異常（前庭覚障害）によって起こるめまい

①良性発作性頭位めまい症

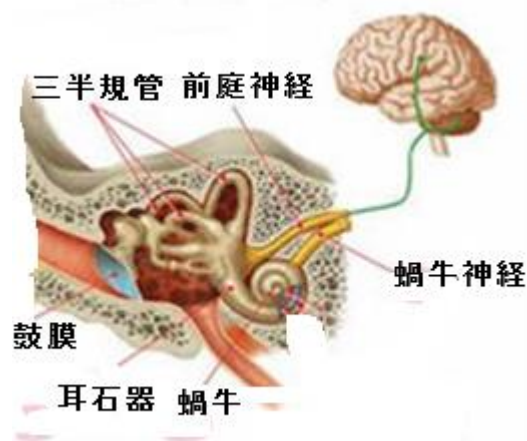
三半規管の付け根の卵形囊には耳石があります。この耳石が剥がれて三半規管内に入り込んだために起こるのが良性発作性頭位めまい症です。頭を動かすと剥がれた耳石が三半規管内を動くためにめまいが起こります。

このめまいは、寝返りを打ったときや上を見たときなどに急に起こる回転性のめまいで、持続時間は1分以内と短いのが特徴です。耳鳴りや聴力低下は伴いません。



②前庭神経炎

原因ははっきりしていませんが、かぜ様症状が先行する事より前庭神経のウイルス感染ではないかと考えられています。突発的に始まる回転性のめまいで1~3日持続します。めまいが治まってもふらつきが長期間持続する事があります。難聴や耳鳴りは伴いません。



③メニエル病

リンパ水腫によって三半規管と蝸牛の両方が障害されて起こります。発作性の回転性めまいで、**10分ほど持続**します。蝸牛も障害されるため**難聴や耳鳴り**耳閉感を伴います。発作は反復して起こる事があります。

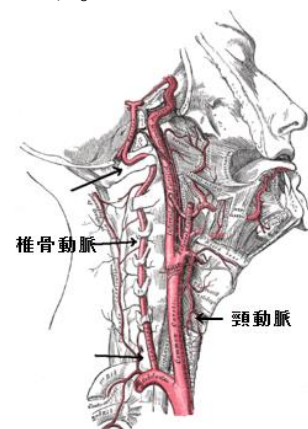
IV. 脳の異常によって起こるめまい

①脳卒中

めまいの中では頻度は少ないですが（数%以下）、脳梗塞や脳出血によるめまいがあります。めまいと同時に**手足のしびれや麻痺**（多くは左右どちらか片方に生じます）、**物が二重に見える、ロレツが回らない、力は入るが、いくらがんばってもふらついて立てない、どうしても歩けない**などの症状がある時は脳卒中によるめまいの可能性があるのですぐに医療機関を受診する必要があります。

②椎骨・脳底動脈循環不全症

椎骨・脳底動脈に一時的に生じる血流障害のため、めまい・ふらつきが起こる病気です。主な原因は動脈硬化ですが、椎骨動脈は頸椎の狭い隙間を通過しているので首を動かす時に血流障害が起こりやすくなります。めまいの性状は回転性、ふらつき（動揺感）のいずれもみられます。持続時間は1時間以内で多くは**20分以内**です。**首を回したり、ねじった時に起こる事が多く、起立する時に起こる事**もあります。物が二重に見えたり、顔面・舌・上肢などのしびれ、ろれつが回りにくくなる、嚥下障害、片麻痺などが伴う事があります。



IV. 薬剤によるめまい・ふらつき

めまいを起こしやすい薬としては、降圧剤、抗てんかん薬、抗不安薬、抗うつ薬、抗パーキンソン病薬、睡眠薬などがあります。高齢者では何種類かの薬を一緒に服用する事が多いので副作用でめまい・ふらつきが起こる事があります。めまい・ふらつきが起こった時、のんでいる薬が原因の時があります。ただし、自己判断で薬を止めるのは危険です。主治医に相談して指示に従って下さい。

V. 神経調節性失神

急に立ち上がると目の前が暗くなる、フラットとする、ひどい時は失神する人がいます。これは立ち上がった時に血液が下半身に溜まるため脳血流量が低下して起こるものです。これを起立性低血圧症といい、血管調節性失神の中で最も多い病気です。本来は起立時には下半身に血液が溜まらない様に自律神経によっ

て即座に下半身の血管が収縮するのですが、自律神経障害があるとその反応が起こらず起立性低血圧が起こります。

起立性低血圧の予防法

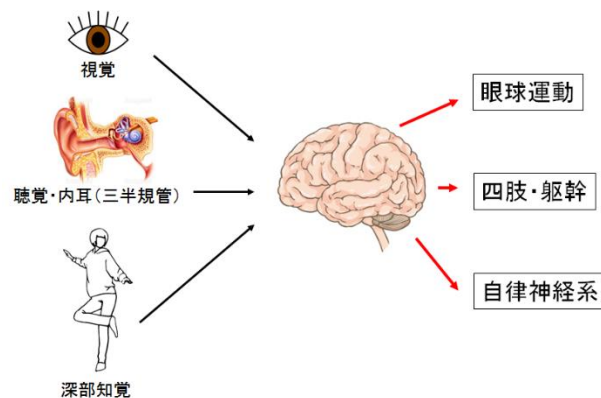
- ①臥位から立位・座位、座位から立位への体位変換は急激に行わない。
- ②長時間座位をとっている時は時々足を動かす
- ③下肢の緊迫・圧迫（弾性ストッキングなど）
- ④臥位、端坐位の際は足を挙上する
- ⑤必要以上に横にならない。臥床時間が長くなると起立性低血圧は悪化する

起立性低血圧以外にも長時間の立位、温暖下での激しい運動、恐怖感や情緒的不安定、激しい痛みなどでも神経調節性失神は起こります。起立時以外で**神経調節性失神が起こりやすいのは①食後**（血液がお腹に集まるため）、**②排便後**（副交感神経が亢進し血管が拡張するため、特に排便時間が長い時）、**③入浴後**、**④就寝中・長時間臥床**（睡眠薬を服用しているとさらに起こしやすくなる）などで注意が必要です。

立ちくらみが生じた時は出来るだけ頭を低くします。横になるのが一番ですが、出来ない時は出来るだけ頭を低くして座ってください。失神者を見つけた時は、脈が触れ呼吸をしている時は、寝かせて様子を見て下さい。5分以内に意識が戻ります。嘔吐や麻痺がある場合はすぐに救急車を呼んで下さい。

VI. 老年性めまい

平衡機能には右図のように多くの器官が携わっています。加齢とともにこれらの器官は徐々に機能が落ちてきます。高齢者のめまい・ふらつきでは筋力の低下、視力の低下、自律神経反射の低下など様々な要因が絡まって起こっている事が多いため、その原因を特定する事が出来ない事が多く見られます。この様な場合を老年性めまいと呼ぶ事もあります。



老年症候群によるめまいの起こりやすい人

1. 不安やうつがある人
2. 聴力低下のある人
3. 薬を多種類飲んでいる人
4. 下肢筋力低下がある人
5. 心筋梗塞の既往がある人

老年性めまい・ふらつきの予防は活動的な生活を送る事です。
筋肉は第二の心臓とも呼ばれています。運動をする事で下肢の筋力を強化する事が一番の予防となります。また運動は抗うつ作用もあり、自律神経機能維持にも有効です。運動（活動的生活）はめまい・ふらつき予防に一石二鳥どころか三鳥、四鳥の効果があります。

めまい・ふらつきのある方はどうしても横になって休みがちになります。しかし、横になっている時間が長くなるほど下肢筋力は低下し、平衡機能はさらに低下します。すると、めまい・ふらつきはより悪化し横になる時間がさらに長くなるという悪循環が起こります。原因がはっきりしないめまい・ふらつきのある方は転倒に注意しながら、出来るだけ起きて活動する様にしましょう。

