

りょうせいほっさいとういしょう  
良性発作性頭位めまい症

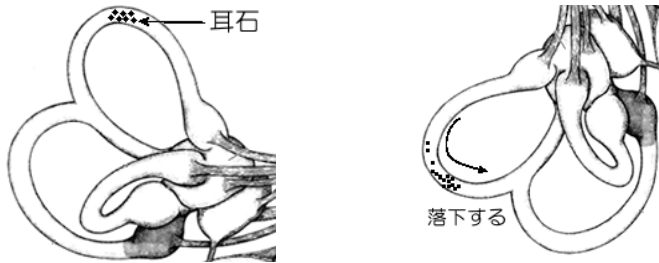
## 良性発作性頭位めまい症(BPPV)は一番多いめまい症

良性発作性頭位めまい症(以下 BPPV)はめまいを起こす代表的な病気  
で、めまいの専門外来を受診する患者さんの約半数がこの病気です。

### 原因は三半規管内の石

原因は、内耳の一部である三半規管の中に「耳石」という砂粒のよ  
うな石がたまることです。頭を傾けるとその石が動いて数秒間の回転性  
のめまいが起こります。

石がたまる原因としては、頭部外傷による衝撃や他の内耳疾患などの  
既往が明らかなる場合もありますが、半数以上のケースでは原因不明で  
す。高齢者や女性のほうがなりやすい疾患であることから、加齢によ  
る退行変性やホルモンの影響なども関与しているといわれています。



### 症状：頭を動かしたり寝返りを打つとぐるぐる回る

症状は、回転性のめまい発作が突然やってきます。めまいは夜中にト  
イレに立った時や明け方ベッドの中で(おそらく寝返りを打った際に)  
起きることがほとんどです。

多くの患者さんが「天井がぐるぐる回ってみえた」と訴えます。

1 回のめまい発作は頭の動きを止めれば数十秒で治まりますが、少し  
でも頭の向きが変わるとまた目が回ってしまうので身動きがとれず厄  
介です。めまいは激しい回転性であることが一般的で、後ろに引っ張  
られるような縦方向の回転が特徴的ですが、横方向の場合もあります。

### 診断は頭を動かして目の動きが確認できれば確定・聴力は正常

問診でめまいの症状が頭位性めまいであることが確認できれば、まず  
この病気を疑います。そして頭を動かして目の動きを見る検査で典型

的な目の動きが認められれば診断は容易です。

しかしめまい発作の最中は病院に来られないことも多く、めまいが消  
失した時期に受診され、問診だけを頼りに診断を下さなければなら  
ないケースもよくあります。

聴力は正常であることが原則ですが、難聴を伴う他の耳疾患(突発  
性難聴など)に続いて BPPV が発症することもしばしばあるので、  
難聴や耳鳴りがあるからといってこの病気でないということではでき  
ません。似たような症状で脳の病気からくることもありますので、  
「めまいの割に吐き気が強い」とか、「体操(後述)をしてもよくなり  
ない」とかいう場合は頭部の MRI 検査で調べます。

### 治療：体操で石を排泄させる

当院では裏面にある「ブランド・ダロフ (Brandt-Daroff) 法」と  
いう運動をおすすめしています。

この運動で 2 週間以内に 9 割以上の方がよくなります。

ただ、運動をするときは必ずめまいが起こりますので、転倒しない  
よう気をつけていただくことと、気分が悪ければ無理をしないよう  
にしてください。めまい感が強ければ内服薬も処方します。