

からだ通信

15号

めまいの家庭医学
発行 戸塚鍼灸院

めまい
の話



目を回さない話
発行人 村山哲郎

前は目の話でしたので続いて今回は目の回る話、めまいの話を中心にしました。めまいを訴える現代人が大変多くなってきています。戦後の高度成長を機に、増加の一途をたどっているそうです。一種の現代病で、ストレスやOA機器の普及も影響していると思われます。

風呂で長湯をした後の立ちくらみや、遊園地でグルグル回る乗り物に乗った後のグルグル回るめまい、または乗り物酔い等、多くの人は大なり小なりめまいや立ちくらみの経験がある事でしょう。体質的には低血圧の人、更年期障害、自律神経失調等の人によくめまいが起きます。

急激にめまいが起こった時は本当に不安になってしまいます。一瞬、スワッ、脳がどうかなったのか！！と思ってしまう。実際に昔は、めまいは脳から起こると考えられていたそうです。内耳の疾患からもめまいが起こる事を発見したのはフランスの医師メニエールで1861年の事です。以来、メニエール病という病気が大変有名になりました。(ゴッホや倉田百三、近い所では安岡章太郎さんもメニエール病だったそうです。)しかし真性のメニエール病は実際は少ない病気です。

めまいの多くは命に関わる程のものではありませんが、中には脳梗塞の前兆だったり悪性の病気が隠れていたりする場合も有りますので注意が必要です。

東洋医学とめまい(眩暈)

めまいの事を古くは、目眩、頭眩、眩冒、頭暈等と呼んでいました。眩暈というのは、目眩と頭暈の総称です。

目眩は目を中心とした症状で、目がクラクラする、目がチカチカする、目の前が暗くなる等の症状です。

頭暈は頭を中心とした症状でフラフラ揺れる感じ、乗り物に乗っているような感じを現しています。

東洋医学ではめまいは主に肝、腎、脾の働きが乱れて起こると考えています。

めまいと肝

「めまいは肝に属す」(諸風掉眩、皆肝に属す)といわれ、東洋医学の方では、めまいと最も関係が深いのは肝だと考えています。東洋医学でいう肝は肝臓の働きだけではなく、自律神経の働きを調整して全身の血液循環をコントロールしています。血や筋を主りますから更年期の問題や肩こり等も肝が関わってきます。目の使いすぎ、神経の使いすぎ、ストレス、寝不足、過労等は肝を消耗させる事になります。結果として自律神経の働きが乱れ、脳や内耳の方へ十分血液が循環しなくなり、めまいの症状を起こします。従って、肝と関係のあるツボがよくめまいの治療で用いられます。

肝からくるめまいは次の様な症状を伴います。

神経の使いすぎ、イライラ、不眠が続いている、更年期障害、不安感、夢を多く見る、自律神経失調、目の充血、耳鳴り、片頭痛、よくため息をつく、季肋部の張り等。

めまいと腎

「腎は耳に竅を開く」といわれ、耳は腎とも深く関係が有ります。東洋医学でいう腎は泌尿器だけでなく、内分泌(ホルモン)系、免疫系、生殖能力、骨や歯、耳、髪、腰、ノド等と関係しています。発育・成長・老化と関係していますので、年をとる毎に腎の機能は低下していきます。いわゆる「腎虚」と呼ばれる状態です。腎虚になると骨や歯は弱くなり、尿の出方、生殖能力も弱ってきます。そして耳の方も、耳鳴りや難聴が起き易くなります。耳の内耳の平衡器官の方が障害されるとめまいが起こります。

腎の関係しているめまいでは、

足腰がだるい、力が入らない、腰痛、耳鳴り、難聴、物忘れがひどい、頻尿、手足の冷え或いはほてり、ノドが弱い、ノドが乾く、免疫力低下等の症状を伴い易くなります。

めまいと脾(水毒)

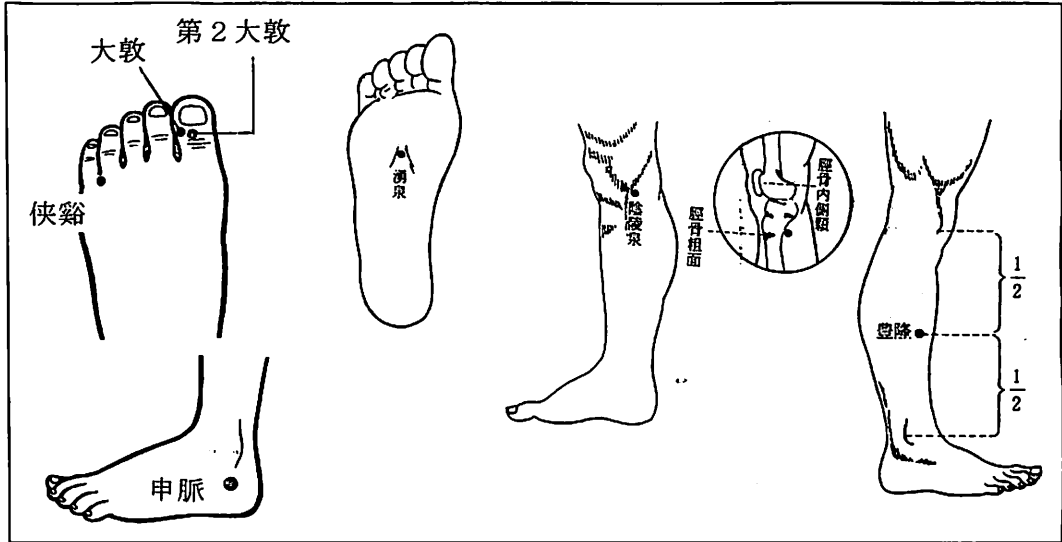
「痰無くしてめまい起こらず」といわれ、水毒症状の代表としてめまいが起こる事が有ります。油っこい食べ物、甘い物の食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ等が消化器系の働きを弱め、胃内停水といって、胃の中で水がポチャポチャした状態になります。こういう状態を水毒といって身体の中の水分代謝が悪くなります。例えば内耳の水ぶくれ等でめまいを起こし易くなります。臓腑でいえば脾が関係しています。

脾(水毒)の関係するめまいでは

体が重い、ダルイ、眠たい、よく痰が出る、ミゾオチがムカムカする、食欲不振、頭重感、ゲップやシャクリがよく出る、胸が塞がれた感じ。

めまいに効く足のツボ

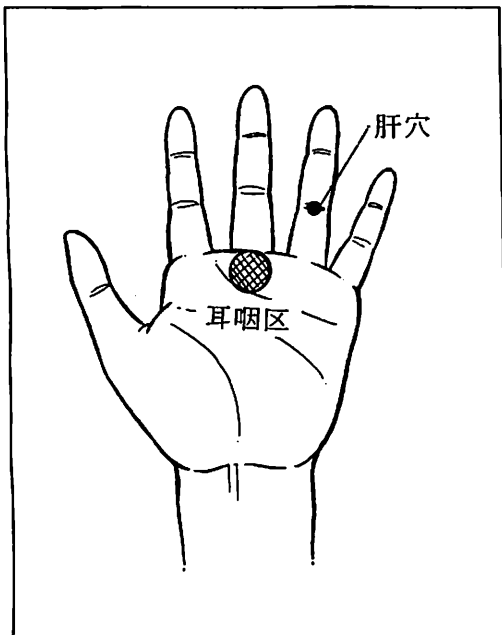
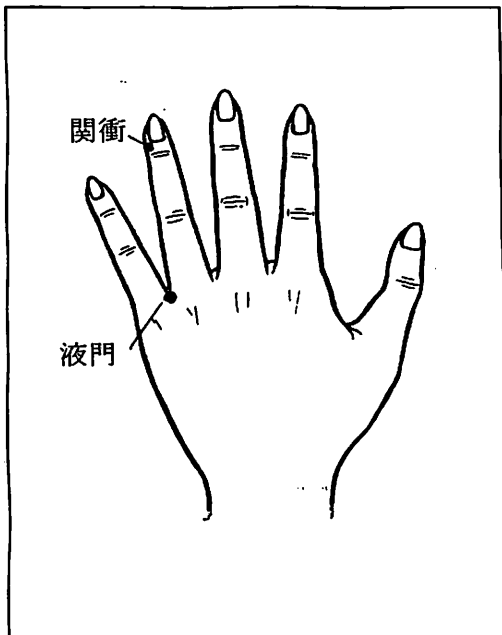
足はツボの宝庫。「病上にあればこれを下にする」「病頭にあればこれを足に取る」という考え方が東洋医学にはありまして、頭痛やめまい等上の方の症状に対してよく足のツボが用いられます。平衡感覚は、足、目、内耳で入力され脳で統合されバランスをとっています。この点からも足のツボはめまいに効果的。特に大敦から第2大敦辺りの圧痛点を良く探して、じっくりと刺激してみてください。



大敦	足の親指の爪の生え際の 外側から2mm位の所	肝経のツボ。目の疲れ、目の充血、生理痛 等にも良く効く。目舞い、目の回るのに良 く効く
第二 大敦	足の親指の爪の生え際 の中央から2mmの所	大敦の変動穴。肝経と脾経の交わる所。
俠谿	足の4、5指の間の指 の股の所	胆経のツボ。耳鳴り、肋間神経痛、胆嚢 の病気などにも良い。
湧泉	足底の中心線上で前か ら三分の一の所	腎経のツボ。のぼせを引き下げる、鎮静等 の働きがある。
申脈	外踝の直下の凹んだ所	膀胱経のツボ。目や頭をスッキリさせる。
陰陵泉	膝の下内側で骨の際	陰陵泉、豊隆は水毒に対して良く用いら れる。
豊隆	膝と外踝のほぼ中間	脾経、胃経のツボ。

めまいに効く手のツボ

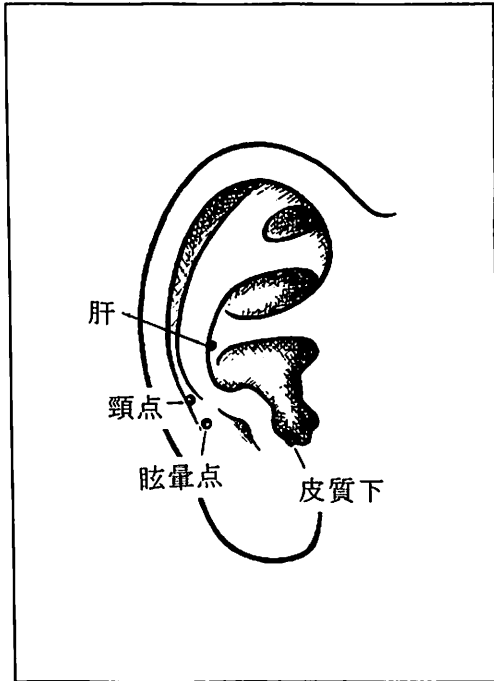
めまいに対してツボ療法はとても効果的です。手は第2の脳。手足の末端のツボは特に急性の症状に効果があります。関衝^{かんしょう}、液門^{えきもん}は特に効果的なので少し強めに刺激すると良いでしょう。足より手の方がすぐ触れるメリットがありますね。



関衝 <small>かんしょう</small>	手の薬指の爪の生え際（小指側から2mmの所。	かんしょう えきもん 関衝、液門は共に三焦経のツボ。三焦経は古くは耳経といわれ耳の病気一般に効果がある。
液門 <small>えきもん</small>	手の甲側で4、5指の股の所。	
肝穴	手のひらの薬指第2関節の中央	肝の反応点。
耳咽区	手のひらの中指の付け根辺り	耳やノドの反射区。

めまいに効く耳のツボ

耳には胎児が逆さまになった形で人体が投影されています。耳や脳に近い所なのでとても効果的。上の方が足で下の方が頭になりますから、めまいに直接関係が深いのは頸から後頭部辺りの反応点がポイントになります。



人差し指をツボに当て裏から親指で支えます。指でツボをしっかりと挟んで円を描く様に揉みます。(1ヶ所20-30回位)

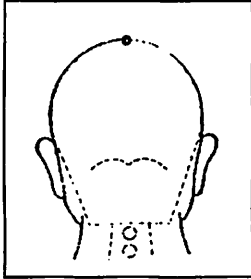
眩暈点	対耳輪と対耳珠を分ける溝のやや後下方で堅い感じの所。 内耳から起こるめまいの特効穴。
頸点	頸の血行を良くする働きがある。
皮質下	脳の血流を良くする働きがある。
肝	自律神経を調整する働きがある。

◆4号の耳タブあんまもめまいに良く効きます。特に耳こすり、耳引っ張り、鳴天鼓、テニスボール枕等が効果的。

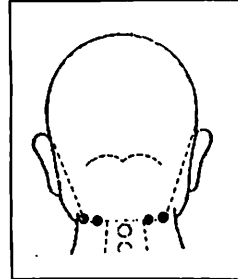
めまいに効く頭のツボ

風池、完骨というツボは血液が脳に入りする時の関所の様なポイントになります。自律神経の中樞、視床下部にも近く、脳や内耳の血流改善、自律神経の調整に非常に大切なツボ。百会ひゃくえは頭をスッキリさせ、脳循環を改善します。

百会ひゃくえ

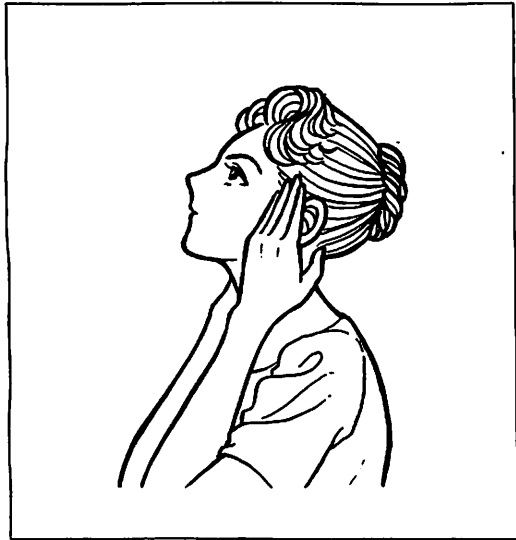


完骨かんこつ
風池ふうち



爪楊枝を10本位束ねてツツツン
20-30回刺激します。

まず親指をしっかりとツボに当てます。
頭を少し後ろに倒しながらしっかりとツボ
を押さえます。



百会 <small>ひゃくえ</small>	両耳の最高部を結んだ線と中心線の交わる所。
完骨 <small>かんこつ</small>	耳の後ろの乳様突起という固い骨の先端から指の幅1本後上方の所。
風池 <small>ふうち</small>	完骨のやや内側

めまいに効く薬草

オケラ びやくしゅつ (白朮)

山野に自生するキク科の多年草、オケラの根茎を生薬名「白朮」といいます。オケラの芽は、山菜として食用にもされ、また昔は梅雨時の湿気払いやカビ防ぎに、根茎をたいて用いたりもしていました。邪気、悪、病気を払うとされ、正月のお屠蘇の中にも配合されています。京都八坂神社の「オケラ詣り」では、たいまつにオケラが用いられます。



健胃、滋養、利尿の働きが有り、芳香性健胃剤、利尿剤として漢方薬や民間薬で用いられます。胃内停水といって胃の中で水がポチャポチャしている状態を改善し、水毒としてのめまいに効果があります。

オケラはめまいに用いられる多くの漢方薬に処方されています。

オケラを用いた漢方薬

りょうけいじゅつかんとう
苓桂朮甘湯
たくしやとう
沢瀉湯等

オニノヤガラ てんま (天麻)

雑木林の木陰に生える草丈約1メートルのラン科の多年草。地中の塊茎で、ナラタケの菌糸と共生して栄養分を作るため、地上部には葉緑素はなく、赤っぽい棒状の様子が「鬼の矢柄」と呼ばれています。根茎を乾燥させた物を「天麻」といい、めまいや頭痛の主薬として漢方薬に処方されます。主に内風と呼ばれる動揺感、めまい、痙攣等に対して用いられます。中国の食品を扱う店では、天麻とプーアル茶をブレンドしたティパック式の物も売られています。



てんま
天麻を用いた漢方薬

はんげびやくしゅつてんま
半夏白朮天麻湯

イチヨウ

イチヨウの祖先は、古生代から存在していると言われ、「生きた化石」として知られています。また、イチヨウの分布は、中国・朝鮮半島・日本に限られ、世界的にも珍しい植物だそうです。



近年になってイチヨウのないドイツ・フランスでイチヨウの葉の研究が進み、日本から大量のイチヨウの葉を輸入して、循環器の薬として利用されています。血管を丈夫にする働きがある事から老人性のめまい、耳鳴りなどへの応用が注目されています。

イチヨウの葉の薬効成分としては、10種類以上のフラボノイド（ペロベチン、ギンクゲチン）、テルペン類、ステロイド、ルチン、クエルシトリン等が確認されています。エキス剤も健康食品として市販されていますので利用すると便利です。

■薬効としては■

- ・毛細血管の病的な変化を治し、末梢血管の循環を改善する働き。
(めまい、耳鳴り、頭痛、記憶力減退、ボケ、動脈硬化、高血圧などの改善や脳梗塞の回復に。)
- ・血管の粘度（粘り気）を低下させて、血液をサラサラにする。
- ・心臓を養う冠状動脈系を拡張する。
- ・アレルギー反応抑制。
- ・毛細血管壁の透過性を改善してむくみを防ぐ。
- ・活性酸素の除去。等があります。

◆煎じ方、飲み方◆

◇5月～11月の緑の葉を採取します。汚れをよく水で洗い、4～5日間陰干しにします。

◇方法①

1日10～20グラムを目安に、水1リットルで煎じます。沸騰後はすぐに火を止め、そのまま置き、15分たったら葉を捨てます。

これを1日、3～4回に分けて飲みます。（煎じ過ぎると、余分な成分が出るので、煎じ過ぎないようにする事）

◇方法②

紅茶や緑茶のように茶こし半分位のイチヨウの葉（細く切った物）を入れ熱湯を注ぎ、2～3分たって飲みます。

めまい（眩暈）の種類

めまいの分類の仕方は色々あるのですが大きく分けると

- ・回転性のグルグル回るめまいと、
- ・非回転性のフラフラ、クラクラ、立ちくらみ等と分けられます。

◆ 回転性のめまい

文字通りグルグル回るような感じのめまい。多くは、耳の奥の方の内耳の問題で起こります。病名としては、良性発作性頭位変換めまい、メニエール病、突発性難聴、前庭神経炎等が該当します。

・ 自発性の回転性のめまい（じっと寝ていても目が回る）

静かに椅子に座っていたり、寝返りもしないで、ジッと寝ている時などに自分ないし周囲のものがグルグル回る様に感じるもの。

メニエール病、突発性難聴、前庭神経炎等のような、内耳の病気で起こります。

（数は少ないですが、小脳や脳幹の出血、あるいは、脳梗塞などの脳の病気でも起こる事があります。）

・ 誘発性の回転性めまい（姿勢の変化で目が回る）

寝返りをしたり、急に起き上がった時など、急に姿勢を変えたり、頭を動かしたりした時に起こります。良性発作性頭位変換めまい、血圧の異常で起こる事が多い。（数は少ないですが、小脳の腫瘍等でも起きる事があります。）

・ 首を回した時の回転性めまい

頸椎の異常や首や肩のコリ、または動脈硬化等が関係する椎骨脳底動脈循環不全等で見られます。

■ 回転性めまいの時間による鑑別 ■

- ・ 良性発作性頭位変換めまい 1分以内 （頭を動かすとめまいがする。）

何回かめまい頭位を繰り返すとめまいは楽になってくる。

何回か繰り返しても楽にならない（悪性の場合が考えられる。）病院へ

- ・ メニエール病 数時間続く （耳鳴り難聴を伴う。）

- ・ 前庭神経炎 数日間以上続く （風邪等の前駆症状が数週間前にあった。）

◆非回転性めまい ふわふわするめまい

人によって色々なケースがあります。フラフラする、体が揺れる感じ、足が踏みしめられない、雲の上を踏んでいる、体が浮く様な浮動感、クラクラする等。

立ちくらみの場合は、急に立ち上がった時や、風呂で長湯をして急に立ち上がった時に、血圧が急に下がって脳に血が行かなくなって起こります。目の前が暗くなったり、かすんだりして、フワッと気が遠くなります（いわゆる脳貧血）。

自律神経失調症、低血圧、更年期障害、首や肩のコリから起こります。
（怖い病気の場合は、小脳、脳幹の病気、動脈硬化等でも起こってきます）

注意するめまい

★手足のシビレ、ロレツが回らない等を伴う

突発的に起こっためまいと共に手足のシビレや麻痺、唇の周りがしびれる、視野の障害、物が二重に見える、ロレツが回らない、頭痛を伴うめまい等は脳梗塞等大変危険なめまいの場合があります。

★頭痛を伴うぐるぐる回るめまい

もともと片頭痛を持っている人が、片頭痛と同時に激しいぐるぐる回るめまいを伴うことがあります。この場合はそれほど心配いりません。

今まで片頭痛の経験のない人に突然ガーンと頭痛が起こって、激しい吐き気とぐるぐるするめまいが起こる時はクモ膜下出血、小脳出血のケースが考えられ要注意。

★聴力低下を伴うめまい

突発性難聴は急速な聴力低下と同時に多くは回転性めまいを伴います。発作は1回だけです。めまいは1～2週間で消失しますが聴力は早期に適切な治療をしないとなかなか回復しません。突発性難聴は多くは感冒等のウイルス感染後1～2週間後に内耳迷路炎として起こりますが、内耳の血管が詰まって起きている場合（内耳梗塞）もあるといわれています。

メニエール病の場合は、めまい発作は1～2時間くらい。めまいが軽減すると一般に耳鳴りや耳閉感も軽減します

良性発作性頭位変換めまい (BPPV)

■ 頭を動かすと1分位めまいが起こる

ちょっと長ったらしい名前ですが、回転性めまいを起こす病気の中でも割と多い病気で中高年層に多く見られます。頭を特定の方向に動かした時に短時間（1分位）ぐるぐる回るめまいがします。耳鳴りや聴力低下等は一般にありません。

めまい発作は起床時の朝起き上がる時に多く、寝返りを打ったり、枕に頭をつけたり等、頭の位置を変えた時に激しいめまいを起こします。洗顔や洗髪で頭を下げた時、洗濯物を干したり、高い所の物を取ろうと頭を上げた時等に発作が起こる場合もあります。普通に仰向けで寝ている時はめまいはありません。

この種のめまいは特定の頭位をとった時に起こるのが普通で、めまいを起こす頭の位置をめまい頭位といいます。いったん出始めたら、頭を同じ角度に曲げるたびに発作があらわれます。

めまいはめまい頭位をとると数秒後に起こり徐々に強くなった後、徐々に軽くなり、やがて消えていきます。時間にして20秒～3分以内（普通は1分以内）でめまいは治まります。（初めて、このめまいが起こる時は、少し長く続く場合があります）

■ 繰り返すと楽になる

大きな特徴として、何度かめまい頭位をとらせて、めまいを繰り返し起こさせると、回を重ねる事にめまいは軽くなっていきます。（小脳から起こる悪性の場合は何度かめまい頭位をとらせるたびに悪化していきます。また、めまい頭位をとっている限りめまいが続きます。）

平衡感覚は代償機能を持っていますからこの良性発作性頭位変換めまい症の人は、色々な運動を行っていた方がめまい発作が起こらなくなります。逆に風邪を引いたりして、一週間くらい寝込むと（代償機能がなくなり）また再発する事があります。

■ 耳石膜の異常で起こる

この病気は内耳の粘膜の耳石膜という体の位置情報をキャッチする組織の異常で起こります。慢性中耳炎、頭部外傷、ストレプトマイシンによる内耳障害、突発性難聴、腹部手術の後遺症として起こる事があります。肉体的な疲労が誘因となる事もあります。背景には低血圧やアレルギー体質のことが多くみられます。

異常を起こすのは三半規管だけで、蝸牛の方は正常ですので、聴覚には全く異常はでません。

メニエール病

■ メニエール病は内耳の水ぶくれ

メニエール病は内耳の蝸牛管（膜迷路）という所で、リンパ液が溜まりすぎて、水ぶくれ（内リンパ水腫）がおこる為に発症する病気です。内リンパの水腫は30分～数時間かけて溜まっていきますので、めまい発作の起きる数十分前から耳がつまった感じ（耳閉塞感）が先行する場合も多くみられます。

激しいめまい発作を起こし、多くは耳鳴りや聴力低下（主に低中音障害型）、耳閉塞感、音響感（音が響く感じ）等の蝸牛症状を伴います。

一般に病気のある側を下にして寝るとめまいが強くなり、健康な側を下にするためめまいが軽くなります。

メニエール病の発作は初秋や初春に多く、また低気圧や前線の接近、月経期の前後しかも早朝に多く見られます。

■ 多くは回轉性のぐるぐる回るめまい

めまい発作の大多数（約75%）は、回轉性のぐるぐる回るめまいで、悪心や嘔吐、頭痛、肩コリ等を伴う事もあります。初めてのめまい発作では、めまい感が強く、悪心や嘔吐に気をとられ、耳鳴りや聴力低下に気づかない事もあります。（突発性難聴と見なされる場合もあります）

回轉性めまい発作は30分～数時間続きます。めまいは一旦治まっても、頭を動かすとまた回り始める事があります。めまい発作は1回だけでなく繰り返します。発作の繰り返しは不規則で、毎日起こる事もあれば数年間起こらず忘れた頃起こる事もあります。

めまいの発作中には大多数の例で患耳と反対方向に向かう激しい水平性自発眼振が見られます。発作後には眼振はその向きを変えるか消失する事が多い。

■ 多くは耳鳴り・難聴を伴う

メニエール病による耳鳴り・難聴は、初期では症状が不完全で、出そろわない場合もあります。初めのうちは発作が治まると、耳鳴りや聴力低下も元に戻りますが、発作を繰り返すうちに発作が治まっても、耳鳴りや難聴が続き、その程度は変動しながら進行していきます。

メニエール病の難聴は明瞭度の悪い事が多く、大声で話しかけられても声は聞こえるが何を言っているか分からない事が多くあります。また、普通の音は聞こえにくいのに、子供の呼び声とか、茶碗を置く音やドアを閉める音等がやかましく聞こえ、耳の痛くなる事もあります。

■ 両側に起きる場合もある

20～30%位の方はメニエール病が両側に起こる事があります。後から悪くなった方の耳は、最初に悪くなった方よりも聴力が低下する傾向があります。

両側同時に発作を起こすと、回転性（ぐるぐる回る）ではなく、ふらふら感や平衡失調等を自覚します。そして両方の耳に、耳閉塞感、耳鳴り、聴力低下を起こします。

■ メニエール病とメニエール症候群

めまい＝メニエール病と勘違いされる位有名ですが、現在は、メニエール病は内耳のリンパ水腫（水ぶくれ）と定義され、真性のものは意外に少ない病気です。多くはめまいの原因がはっきり分からないので、とりあえず、名前を付けておこうというのが、「メニエール症候群」というバスケットネームです。耳鳴り難聴が無く、メニエール病までいかないけどと云うことで内耳性めまいと云われる事もある様です。

前庭神経炎

■ 感冒の後に起こることが多い

多くは感冒や上気道の感染（副鼻腔炎、気管支炎、扁桃炎、歯の炎症）の1～2週間後に突発的なめまい発作を起こします。めまい発作は、多くはぐるぐる回る回転性のめまいで、悪心や嘔吐等の自律神経症状を伴います。めまい発作は数日以上持続し、数週間持続する事もあります。回復期にも体や頭の位置を変える時に短時間（数秒）のめまいが続きますが徐々に軽快していきます。

大体1週間前後で歩行や摂食が、2～4週間で通常の生活が可能となります。前庭神経は脳と内耳を結ぶ内耳神経（前庭神経と蝸牛神経）の1つで、この神経の感染による微小循環障害がこの病気の原因と推測されています。

この場合蝸牛神経はやられていないので、聴力は正常で耳鳴りもありません。（突発性難聴の場合は、通常回転性のめまいと1側の急速な聴力低下が起きます）

他の原因として、アレルギーや自己免疫が原因だという説や三半規管に栄養を与えている内耳動脈がつまって起こる、あるいは脳の前庭神経核（前庭細胞）の付近の微小な梗塞が原因だという説もあります。

起立性調節障害、低血圧

■ 急に立ち上がった時のめまい

急に立ち上がった時に血圧の調整がうまくいかない時に、血圧が急に低下して起こります。自律神経失調症の一種で、目の前が真っ暗になったり（眼前暗黒感）、動悸や悪心、嘔吐等が見られることもあります。長時間立っていると気分が悪くなって、倒れたりする場合があります。低血圧の人に多く、また学童期から思春期にかけて比

較的多く見られます。

また、高血圧の人が血圧を下げる薬を飲んでいて下がりすぎている場合や、血圧の上がり下がりの激しい場合にも起こり易くなります。

低血圧の人は、夏の暑い時期には皮膚の血管が拡張して発汗の為に血圧が低下してめまい感が強くなる事があります。水分と若干の塩分を補給して血圧を一定の高さに保つことが大切です。

また、虚脱状態や入浴などで気が緩んだ状態の時もめまい感が強くなりますので、一定の精神の緊張を保つ事が大切です。

椎骨脳底動脈血流不全症

■ 脳幹部への血流が悪い場合に起こる

脳幹部への血液は、首の骨（頸椎）の両側に沿って上向する椎骨動脈が、脳底動脈と合流して供給されています。非常に細い動脈で、様々な原因から血流障害を起こし脳幹部への血液が供給不足になります。最も血流障害の影響を受けやすい部分が脳幹部の中の前庭神経核のある場所辺りなのです。このためにめまいを高頻度に起こすこととなります。

また、脳幹部には多くの神経機能がありますから、血液の不足が起こると、意識のレベルが下がったり、口にシビレ感が出たり、しゃべりづらくなる事があります。様々な原因から脳幹部への血流不足が起こります。（血圧、動脈硬化、頸椎の異常等）

動脈硬化の場合

年をとると誰でも程度の差はありますが、動脈硬化が進んでいきます。まして糖尿病や高血圧症があると動脈硬化の進行は加速されます。動脈硬化は単に血管が固くなるだけでなく、血管の内側（内腔）も狭くなっていきますから、当然血流も次第に悪くなっていきます。

動脈硬化は全身の血管が全て同じように硬くなるのではなく、ある人では心臓をとり巻く冠状動脈だけ硬化が強く、また別の人では太い大動脈だけが特に硬化しているという具合にかなり個人差があります。一般には椎骨脳底動脈の動脈硬化は、70歳代以降になってから現れる事が多いと言われていています。（こういうケースでは、脳の血液循環を維持するために代償的に血圧が高くなっている場合が多い。）

血圧

血圧の面では、低血圧で脳への血流が悪い場合や、高血圧症の治療で血圧降下剤によって血圧が下がりすぎている場合によく起こります。

頸や肩のコリとめまい

首や肩のコリとめまいは大変深い関係があります。

◆ 頸椎を通る動脈が内耳や脳幹部を栄養している。

耳の平衡器、小脳の部分、脳幹部に栄養している血液は頸椎の中を通っている椎骨動脈から枝分かれをして供給されています。首の周りの筋肉のコリがあったり、ムチウチ症などで首の筋肉、靭帯、関節を傷めていると、血管を外から圧迫したりして、結果的に耳の平衡器、小脳の部分、脳幹部の血流が悪くなり、めまいを起こす原因になります。多くの人は首や肩のコリ、痛み等を伴います。

多くは上を向いたり下を向いたり左右を見たりして首を動かした時に、フラフラッとしためまいを感じます。(1～2分すれば症状はおさまります) 車でバックしたり、頭の上の物を取ろうとしたり、車の下にもぐって長いこと働いたりした時にめまい感が起こる事もあります。

低血圧気味の人や高齢者で椎骨脳底動脈の動脈硬化のある人(いつもフラフラしている)が首を動かした時に、よりめまいが増強する場合があります。

◆ 頸や肩がコルと自律神経が乱れる。

頸部や肩からは自律神経の1種の交感神経線維が出ていて、平衡感覚を司っている前庭神経とも密接につながっています。首や肩がコッていると交感神経線維が異常に興奮して平衡感覚の異常を起こさせたり、自律神経の働きに乱れが生じ、血管の収縮拡張がうまく調節できなくなり、内耳や脳幹部の血液循環が悪くなる事等がめまいの原因として考えられています。

◆ リンパや静脈も鬱滞する。

精神的な緊張やストレス等で肩に力が入っていると頸や肩がコッてきます。頸や肩の慢性的な筋肉疲労やコリは頭部頸部の静脈血、リンパ液の環流を阻害して内耳の部分等に鬱滞を起こしてしまいます。そしてそれが免疫力低下、自律神経異常等からめまいをおこす原因ともなります。

☆最後に頸の付け根を緩めるストレッチを1つ

- ①姿勢を正してアゴを胸の方へ引きつけます。
- ②そのままの状態ですくすく左の方へ顔を向け限界のところで5～7秒止めます。
- ③今度はすくすく右の方へ向き、同じ事を繰り返します。(5～10回繰り返します)

