

めまい、耳鳴り…侍ジャパンの栗山英樹前監督 も苦しんだメニエール病の正体

めまいは経験した人にしか、わからない辛（つら）い症状です。いつどこで起こるかも分からず、不安にもなります。最近めまいが主症状のメニエール病が話題です。野球の侍ジャパンの栗山英樹前監督や歌手の久保田利伸さんがかつて経験し、タレントの国生さゆりさんは今も苦しんでいるといます。メニエール病とはどんな病気で、何に気を付けたらいいのでしょうか。

「めまい」には2種類あります。一つは、自分や周囲がグルグル回る「回転性めまい」です。もう一つは、乗り物酔いなどにみられるフワフワする感じやグラグラ揺れる感じ、あるいは立ちくらみなどの非回転性めまいです。

メニエール病では回転性めまいがほとんどです。幸い、回転性めまいで一番多いのは、良性発作性頭位めまい症で、名前の通り一時的で経過は良好です。頭が特定の位置を取ると起きる1分以内の短いめまいです。メニエール病でみられる難聴や耳鳴りはありません。

60歳女性のAさんは、介護の苦勞などで最近ストレスをため込んでいました。春先に左耳の難聴と耳鳴りを伴う回転性のめまいと強い吐き気に襲われました。30分ほど続き、治まりましたが、4月にも同じ症状が起きました。

めまいを専門とする耳鼻咽喉科を受診したところ、メニエール病と診断され、点滴を受けた後、「生活改善をしてストレスを取り、飲み薬から始めましょう」と言われました。

■ 30～50代の女性に多く

メニエール病は、30～50代に好発しますが、最近60歳以上の人も増えています。比較的女性に多い病気で、専門職やきちょうめんで神経質な人に多いといます。

メニエール病で特徴的なのは、めまいと聴覚異常を繰り返し起こすことです。何の誘因もなく突然めまいが起き、ひどいと吐き気や嘔吐（おうと）、頭痛を伴

い、起き上がることもできません。めまいは数分から数時間続きやがて改善しますが、再発します。

めまいと同時、あるいは少し先行して聴覚異常があり、耳の難聴（初期は低い音が聞きにくい）や耳鳴りがあり、耳閉感を伴います。

診断には聴力検査なども必要になりますので、耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。

メニエール病の治療は、発作時は安静にして、症状に応じ、めまいや吐き気・嘔吐が強い場合は点滴をします。内服できれば、めまいを抑える薬を処方します。

発作が治まれば内服を続けながら生活の改善に努めます。過労やストレスを取り、睡眠不足があれば、なくし、有酸素運動など体を動かすようにします。必要に応じ、利尿を促す薬を飲んだり、不安が強い時には抗不安薬を内服したりします。

こうした治療で多くの患者さんの症状は改善します。ただ2割ほどの人は反復再発したり、改善しなかったりします。その場合、次のステップで新しく保険承認された中耳加圧治療を行います。

耳鼻咽喉科専門医の指導のもと、1回3分1日2回、耳に機械をあて、外耳道に周期的に陽圧と陰圧をかけます。1年から3年ほど続けます。この治療を受けた8割ほどの患者さんで改善が認められます。それでも、めまいが改善しないなら手術を選択することもあります。

メニエール病にはならないのが一番ですが、なったときには耳鼻咽喉科のめまい相談医など専門医を受診しましょう。