

# 良性発作性頭位めまい症

良性発作性頭位めまい症は、めまいを引き起こす耳の病気の中でも最も多い身近なものです。じっとしているときは起こらないのですが、病名に「頭位（とうい）」とついているように、頭を動かしたときに特定の位置で回転性のめまいが起こるのが特徴です。

## 症状

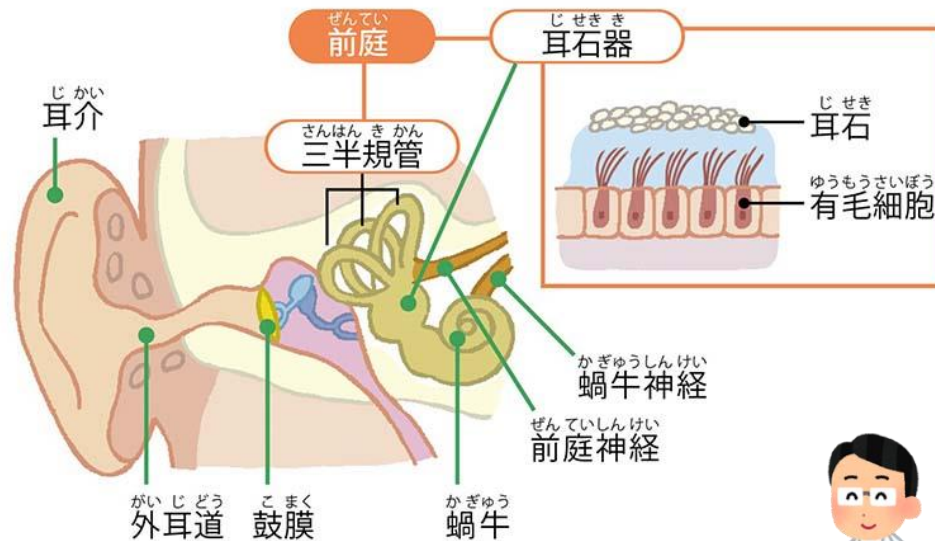
良性発作性頭位めまい症の典型的症状は、朝目覚めて最初に寝返りをうったときや、棚の高いところに手を伸ばそうとして頭を後ろにのけぞらせたときなど、頭の位置を変えたときに突然回転性めまいが引き起こされます。

回転性のめまい発作は、1度につき数秒から数分で治まります。これが数日から数週間の間は何度も起り、その後徐々に自然と消失していきます。回転性めまいには、吐き気や嘔吐のほか、眼球が一方向にすばやく動いてから、それより遅い動きで元の位置に戻ることを繰り返す、眼振（がんしん）という眼球運動を伴うことがあります。メニエール病と違い、難聴や耳鳴りは伴いません。

## 原因

内耳の耳石器の横には、三半規管というあらゆる方向の回転を感知する装置があります。耳石器から耳石が何かの拍子にはがれると、三半規管に入り込みます。これを繰り返すうちに、耳石が蓄積して塊となります。すると、頭の位置を変えた時に三半規管の中にある液体の動きが大きくなることで、脳に過剰な刺激が送られて、回転性のめまいを感じるのです。

なぜ耳石がはがれ落ちるのはまだよく分かっていませんが、60～70代の女性に多いという特徴があるため、加齢や女性ホルモンの分泌が低下によるカルシウムの代謝障害がはがれやすくなる要因と考えられ、そこに頭をぶつけるなどの衝撃が加わることにより、はがれるものと推測されます。



## 治療

良性発作性頭位めまい症に対する特定の薬物治療はありません。そのため、はがれて半規管に入った耳石を元の場所へ戻す手技を行います。エプリー法やレンパート法といった手技があり、繰り返し行うとめまいが消失します。

また、特殊な手技でなくても、寝返り体操を行うことで発作を予防することができるので、寝る前に行うと効果的です。

**良性発作性頭位めまい症を治す「寝返り体操」**

頭部のみ右を向く(10秒)    ①あおむけの姿勢(10秒)    頭部のみ左を向く(10秒)

それぞれ10秒ずつ、朝晩3往復行う

- ①あおむけの姿勢
- ②頭部のみ右を向く
- ③あおむけに戻る
- ④頭部のみ左を向く
- ⑤あおむけに戻る