

# 良性発作性頭位めまい症（BPPV）の説明

やまおか耳鼻咽喉科

## 1. 良性発作性頭位めまい症とは

良性発作性頭位めまい症は、怖くないめまいの代表です。  
診断がつけば、治すことのできるめまいです。  
動けば治る（動かないと治らない）めまいです。

- 1) 頭を動かしたときに、短いめまいを繰り返します。
- 2) 動くたびにめまいが軽くなります。
- 3) 1度治っても、繰り返す人もいます。

## 2. 良性発作性頭位めまい症の仕組み

- 1) 耳石器から剥がれた耳石が、半規管に紛れ込んで、めまいを起こします。
- 2) 耳石が紛れ込む場所によって、色々なタイプがあります。

## 3. 良性発作性頭位めまい症の治療

- 1) 自然にも良くなるめまいです。
- 2) 理学療法(めまいの体操)で早く良くなります。
- 3) 動かないと治りません。
- 4) 薬では治りません。

## 4. 理学療法後の注意点

治療後、元の場所に戻した結石が、再び半規管に入り込まないようにするために、以下の注意を守ってください。

- 1) 理学療法後、家に帰って就寝するまでの間、寝そべったりして頭を横にしないでください。
- 2) 2～3日間は、寝るときに患側を下にして横向きにならないようにしてください。

理学療法を行なっても症状が続く場合は、何回か繰り返して行くと良くなるので、再来をしてください。

〈詳しくは、当院のホームページをご覧ください〉

説明

<http://www7b.biglobe.ne.jp/yamaoka-ent/bppv.pdf>



動画集

<http://www7b.biglobe.ne.jp/yamaoka-ent/newpage5.html>

