

# メニエール病の説明

やまおか耳鼻咽喉科

## 1. メニエール病とは

- 1) めまいの発作と耳症状の発作（耳鳴、耳閉感、難聴）を繰り返す病気で、
- 2) 発作を繰り返す間隔は1ヶ月～数年まで様々です。
- 3) 発作をできるだけ起こさないように、上手に付き合っゆく必要がある病気です。
- 4) 内耳にむくみを起こす(内リンパ水腫)病気で、
- 5) ストレス、過労や悪天候が発症の原因となります。

## 2. めまいが起きた時には

- 1) メニエール病のめまい発作は、まず安静。数時間でめまいの嵐が過ぎるのを待つ。
- 2) むやみに救急車は呼ばないで、いつものめまいと違うかよく観察してから。
- 3) 吐き気や嘔吐は、めまいの反射で必ずおこります。
- 4) ひどいめまいの時の頓用で出ている、セルシンとピレチアは、心配だからといってやたらと使わないように。眠気が出るので、飲んだらそのまま安静に寝ていてください。

## 3. メニエール病の治療

- 1) めまいと耳症状の発作をできるだけ起こさないようにしたい。
- 2) めまいはいつか治りますが、聞こえはだんだん戻らなくなってくるので。
- 3) 発作の予防には、ストレスや疲れをためないのが一番大切。
- 4) 疲れストレスを感じたら、すぐに休む、ストレスから逃げる、セルフコントロールを身につけよう。
- 5) 薬はきちんと飲みましょう。イソバイドは1日3回きちんと飲まないとも効果が出ません。
- 6) イソバイドはとても不味い薬ですが、基本的に1ヶ月くらい飲み続けます。飲み方の工夫は、下記リンクをご参照ください。
- 7) 水分を多めにとりましょう

〈当院のホームページや、院内の説明用iPadをご覧ください〉

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

