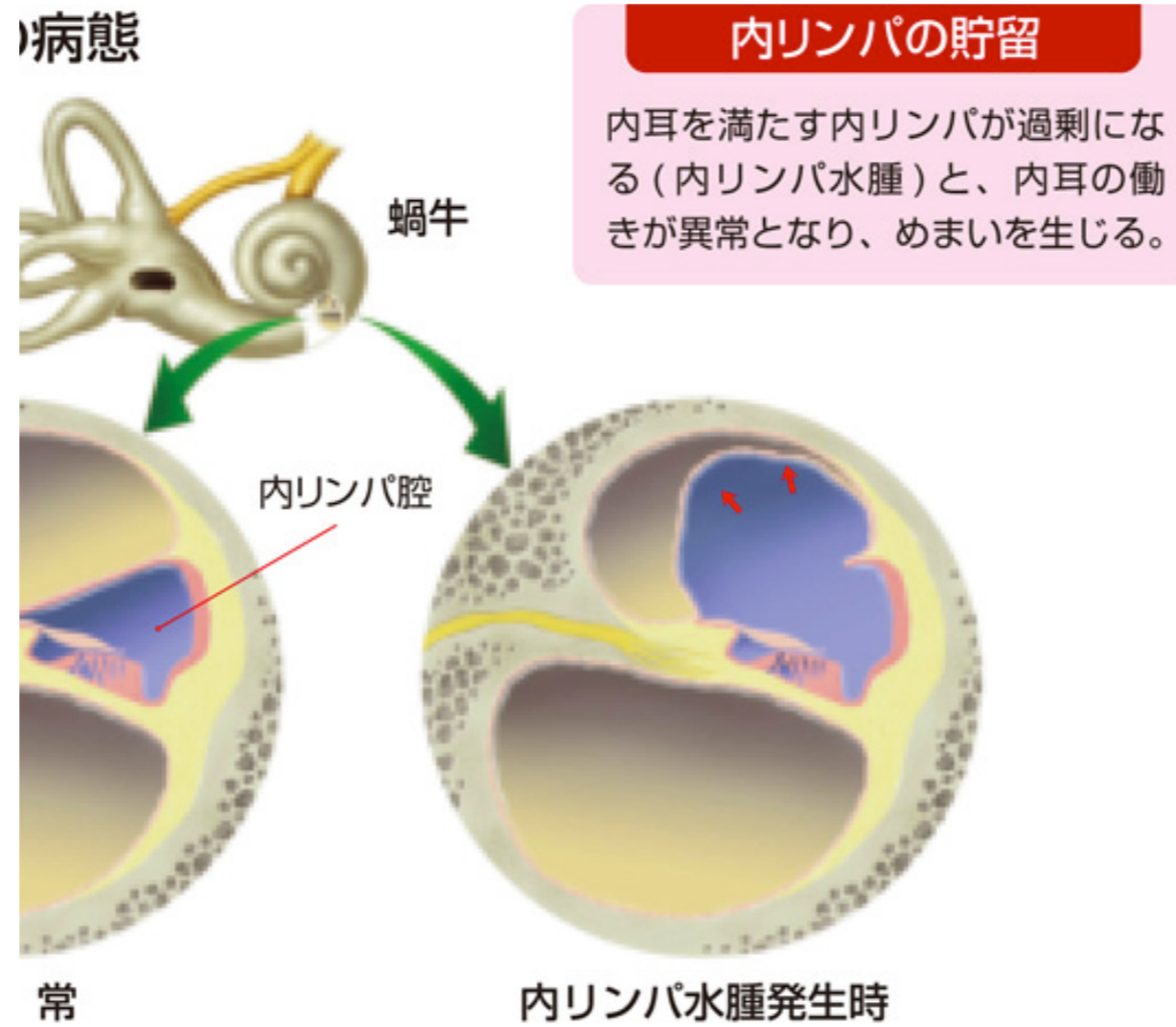
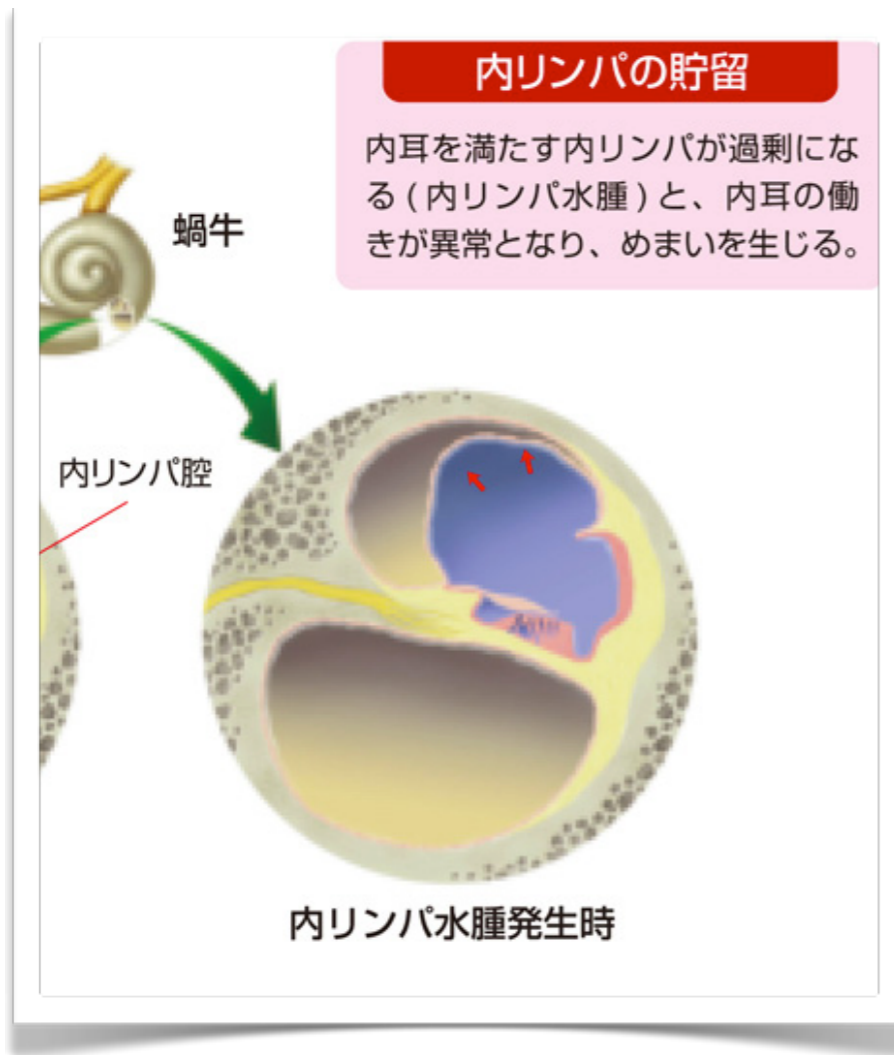


メニエール病



やまおか耳鼻咽喉科

メニエール病



やまおか耳鼻咽喉科

この冊子は、メニエール病または、メニエール病の疑いがあると思われる方のために作りました。

どんな病気かを理解していただきたいと共に、メニエール病と上手に付き合っゆく生き方を身につけていただきたいと思います。

診察室では話しきれないことも書いてありますので、ご参考にしていただければと思います。

メニエール病は、めまいを起こす病気として有名ですが、初期には聞こえの症状だけを起こす場合もあります。耳の症状だけ、めまいだけでは、厳密にはメニエール病という病名にはなりません。ここでは、同じ様な病態から起きていると思われる症状の方を、便宜的にメニエール病として扱っています。

メニエール病とは？

1. めまいの発作と耳症状の発作を繰り返す
2. 発作を繰り返す間隔は1ヶ月～数年まで様々
3. 上手に付き合っただけでゆく必要がある病気
4. 内耳にむくみを起こす（内リンパ水腫）
5. ストレス、過労が発症の原因となる
6. まじめで几帳面な人がかかりやすい



メニエール病は、めまいの発作と耳鳴り・難聴などの耳の症状の発作を繰り返す病気です。

メニエール病が始まったばかりの頃は、めまいだけ、または、耳の症状だけが繰り返す場合もあります。

めまいは突然起こりますが、その前に耳鳴りが大きくなったり、耳がつまった感じ(耳閉感)があり、めまいを予感させることもあります。また一度めまいが起きてしまうと吐き気を伴うことが多く、この状態が半日から一日続きます。

めまいは回転性と言われていますが、ふわふわした感じやまっすぐ歩けない感じ、動いたときにくらっとするなど様々な症状のことがあります。

耳鳴や難聴をおこしますが、メニエール病では低い音の障害をおこすことが多いです。耳のつまった感じ、響く感じだけのこともあります。

一度発作を起こすと、程度にもよりますが、1ヶ月程度は不安定な状態が続きます。良くなったり、悪くなったりを繰り返しながらだんだん落ち着いてきます。

メニエール病は、1ヶ月くらいの短い周期から数年の長い周期で繰り返します。2度と症状が出ないように直してしまうことは難しく、症状の発作をおこさないように、上手につきあってゆくことが大切です。

耳の奥には“内耳”という聞こえと平衡感覚のセンサーがあります。症状メニエール病は、内耳がむくむことにより内耳の働きが低下して起こると言われています。メニエール病で内耳がむくみをおこす原因には、抗利尿ホルモン(ADH)というストレスホルモンが関係していると言われています。抗利尿ホルモンは、ストレスがかかったときに、尿の量を減らして、体に水を溜め込むように働きます。このホルモンが内耳に作用すると内耳がむくんでいきます。

メニエール病は、ストレスや過労がきっかけで発作を起こしてきます。ストレスの影響を受けやすい、まじめで几帳面な方がなりやすい病気ですが、ご本人は自覚していないことも多いです。本人は「そんなにストレスはない。無理はしていない」とおっしゃいますが、生活の様子を聞くと、やはり、なにかに責任感を

感じていたり、「ここまでやらなければ気が済まない、もう少しだからやってしまおう」という几帳面な面を持っていることが多いです。

ストレスを水に、内耳のストレスの許容範囲をコップに例えると、水(ストレス)はコップ(内耳)に徐々にたまってきます。ある時、いっぱいになったコップがあふれると、症状の発作が起きます。コップが小さいと発作を起こしやすくなります。一度いっぱいになったコップはなかなか空にならず、発作を起こしやすくなります。安静にして、自然乾燥を待ちます。



めまいが起きたときには

1. メニエール病のめまい発作は、まず安静
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。

めまいにともなって激しい頭痛や手足の麻痺があったり、意識がおかしくなったりしたときはできるだけ早く救急病院などを訪ねてください。



主治医から頓服薬（めまいを抑える薬、吐き気止め、抗不安薬）があらかじめ処方されていれば服用してください。

めまい発作が起きたときは、まず最も楽な姿勢をとり安静にし、指示薬があれば内服します。この時、動いているものを見たり、大きな音を聞いたりすることは刺激となりやすいので、静かな部屋で目を閉じているのが良いです。また、急に起き上がったたりするとめまいが増強するので、トイレに行くときなどは誰かに付き添ってもらいながらゆっくりと動くようにしましょう。

メニエールのめまい発作は、薬で止めることはできません。点滴などをしても、めまいが止まるという医学的証拠はありません。点滴薬の作用よりも、心理的な安心感と安静の作用のほうが大きいと思います。慌てて救急車を呼んでも、車に揺られて気持ち悪い思いをするだけです。

めまい発作が起きると、ほとんどの場合、吐き気・嘔吐を伴います。この症状が一番つらいのですが、自律神経反射という反射のためにおこるので、仕方ないのです。酔い止めの薬は、この反射をよく抑えてくれます。

メニエール病であれば数時間で激しいめまいは落ち着いてきます。激しい頭痛や顔や手足のしびれを伴う、意識状態

がおかしい、などいつもと症状が異なるような場合は、主治医もしくは救急隊へ連絡しましょう。他のめまいの可能性もあります。

-
:☆めまいの前兆を感じたとき、以下のことに気をつけるこ
:.....
:とで発作の予防、または発作の軽減ができます。
:.....
:1) 医師の指示薬を内服する
:.....
:2) 仕事は早めに終わる、残業しない
:.....
:3) よく睡眠をとる
:.....
:4) 付き合いの飲み会、深酒はさける
:.....
:5) 遠出はしない
:.....
:6) 危険な作業、車の運転はしない
:.....
:.....

治療方法

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. めまいはいつか治るが聞こえはだんだん戻らなくなる
3. 発作の予防にはストレスやつかれをためない
4. 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
6. 水分を多めにとりましょう

メニエール病の治療で一番大切なのは、できるだけ、めまいや耳の症状の発作を起こさないようにすることです。

めまいの発作は安静にしていればいつかは治まりますが、聴力が悪くなった場合、1週間以内に治療しないと治らなくなってしまうことがあります。悪化して固定した聴力は、一生治りません。しかも、発作を繰り返すたびに、聴力の治り方は悪くなってゆきます。発作を繰り返すたびに、聞こえは少しずつ目減りしてゆくのです。

発作を繰り返さないようにするには

～セルフコントロール～

メニエール病の研究で、発作の頻度を抑えるのに一番有効だったのは、セルフコントロールだそうです。メニエール病の発作を完全になくす事は出来ませんが、セルフコントロール（“自制心”というよりも自分自身を暴走させないように上手に操縦すること）を身につけると、生活の質がより高く保てます。自分に無理を

させないこと、ちょっと疲れたり、ストレスがたまつたなと思ったときに、勇気を持って休んだり、疲れやストレスをためないように生活環境を整えたりすることです。

セルフコントロールというとなんか難しそうですが、ちょっといい加減になってみることをお勧めします。本当に、どうしても、絶対に、自分がやらなければいけないことで、そのときにやってしまわなければいけないこと以外のことは、やりかけでも止めてみて下さい。何気ない小さいことからでもいいです。編みかけの編み物、読みかけの本、耕しかけの畑、片付け途中の部屋。人に頼むことができそうなことは、人に頼んでみましょう。

ストレスの原因が分かっているならば、対処方法を考えることもできますが、自分では何がストレスかよくわからない（ストレスが無い）と思っていることもあります。少し、いい加減になって、生活のなかでさぼってみることで、何か無理をしていたことが見つかるかもしれません。ストレスを完全になくすことは不可能

ですし、性格を変えることも難しいです。ストレスと上手につきあう方法を身につけましょう。

気晴らしも必要です。軽い運動は、ストレス解消に最適です。散歩でも、ラジオ体操でも、なんでもいいので、軽く汗ばむ程度に、1日30分でも体を動かすことは、メニエール病の発作予防に効果があります。寝るときやお風呂の中で、自分がリラックスしているイメージを作ってみるなどの自己暗示もよいかもしれません。

～水分摂取～

メニエール病の治療で、水分を多めに摂取するのがよいとされています。1日に1.5～2リットルの水分を取って下さい。水分をたくさん取ることで、抗利尿ホルモンの分泌を抑え、内耳のむくみが起きにくくなるとされています。

～薬物療法～

① 発作時

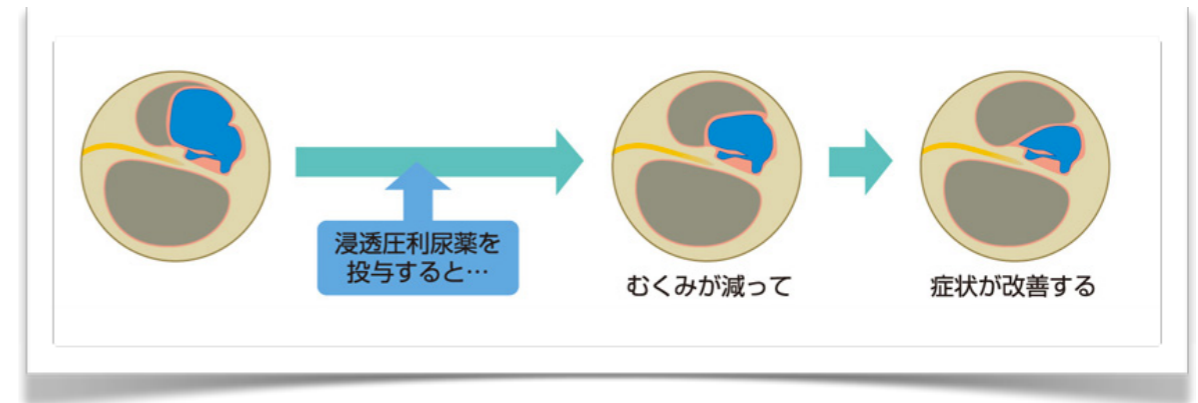
めまいに対しては完全にめまいを止める薬はありません。下記の薬で症状を和らげつつ、治まるのを待ちます。

<抗めまい剤> のどが渇くものもあります

<精神安定剤> 不安を抑え気分を楽にします。眠くなる場合があります

<制吐剤> 嘔吐・吐き気の反射を抑えます。眠くなります。

難聴がひどくなったときは、早く治療をしないと聞こえが戻らなくなります。程度の軽い場合は、利尿剤（イソバイド、メニレット）を使います。重い場合はステロイド剤も使います。悪くなった毎にしっかり治療をして聞こえをもどすことが、将来的な聴力維持するために必要です。



② 発作が治まった時期

利尿剤（イソバイド・メニレット）は1ヶ月くらい続けたほうが、次の発作までの期間を延ばすことができます。美味しくない薬ですが、頑張って続けて下さい。きちんと3回飲むことが必要です。3回を2回にしていると効果は半分になります。

神経の循環改善剤やビタミン剤を使います。長期間にわたってつかうこともあります。

イソバイドの飲み方

イソバイドは独特な苦味を持つお薬ですが、どうしても飲みにくい場合には、次の様な飲み方の工夫があります。

冷やして一気に飲む
サイダーやコーラを加えて服用する
水を加えて服用する
砂糖を加え、甘くして服用する
リンゴジュースを1:1で加えて服用する
グレープフルーツジュースを1:1で加えて服用する
注意
降圧剤などを服用している方は、グレープフルーツジュースは避けて下さい。
牛乳と混ぜて服用しないで下さい。ゲル状になり、お薬の効果が弱くなる場合があります。

～手術療法～

メニエール病の多くは、生活上の注意や上述のような治療によりコントロールすることが可能ですが、中にはより積極的な治療を必要とする場合もあります。

手術療法は大きく分けて聴力温存手術と非温存手術があります。前者は手術的に内耳のむくみをとろうとするもので、後者は聴覚のセンサーも含めて内耳を破壊してしまうものです。

日常生活上の注意点

1. 塩分は控えめに
2. アルコールは控えめに
3. 禁煙を
4. 規則正しい生活を
5. 適度な運動を積極的にしましょう
6. 睡眠不足にならないように

1) 食事

健康を維持するためには規則正しい食事が基本となります。それに加え、メニエール病が内耳のむくみが原因となっていることから、塩分を控えることも治療の一つとなります。

2) アルコール

適度の飲酒がストレスの処理に有効な場合もありますが、度を過ぎた場合は生活リズムを崩すこととなります。また、アルコールは内耳のむくみを助長するとも言われており、ある程度控える必要があります。発作時や利尿剤を内服しているときは禁酒して下さい。

3) たばこ

ニコチンは血管を収縮させ、血液の循環を悪くさせます。肺や心臓に悪影響を及ぼすだけでなく、内耳に対しても同様です。禁煙することが望ましいです。

4) 睡眠

健康な人でも睡眠が不足した次の日に身体の調子が悪くなります。規則正しい睡眠のリズムを作ることが大切です。途中で起きてしまうことはあまり苦にする必要はありません。睡眠は2～3時間毎に浅くなるサイクルがあるので、2サイクル分眠ることができれば睡眠量としては十分とされています。睡眠障害を慢性

化させないために、睡眠薬や安定剤の投与が必要になることもあります。

5) 運動

前述のように、ストレスを解消するために、適度な運動が有効です。定期的な有酸素運動は効果的と言われています。有酸素運動1時間を週3回行うことで、メニエールの症状が改善するという先生もいます。疲労が蓄積するような激しい運動や、勝ち負けにこだわったり、競争心を持ち、無理したりすることは逆効果となります。

6) 気圧の変化

メニエール病の人は気圧の変化に対して非常に敏感です。台風など低気圧が接近するときには体調の悪さが重なったりすると、めまい・難聴が悪化することがあります。また、飛行機の離着陸時の気圧の変動も悪影響を与えることがあります。