

なるほど健康講座

『意外に多い？ 恐怖性姿勢性めまい』



医療法人明医研
医局長 松林 洋志

めまいは頻度が高い症状でありながら、同時に原因が特定しにくい症状でもあり、慢性に悩まされることも少なくありません。めまいを引き起こす病気は数多く、脳や三半規管の疾患が代表的ですが、ここではあえて『恐怖性姿勢性めまい』を取り上げます。このめまいは薬に頼らずとも正しい病状理解によって症状の予防や改善が得られる可能性があります。

最近確立された疾患のため聞いたことのない病名かと思いますが、稀な疾患ではなく、むしろ比較的多いと言われています。恐怖性と頭に付いているだけあって、このめまい症の根本的な原因は、「転倒すること」や「めまい症状が出ること」への不安や恐怖心です。

① 恐怖心は視野を狭くする

高所恐怖症の人は、高い所で広く周囲を見渡すことが困難で、特に歩行時には

足元に視線が集中するようになります。この現象が、転倒への恐怖心が強まっている時にも起こります。足元ばかり見て歩くため、視覚による身体のバランス補正が効きにくくなります。

② 恐怖心は筋肉を緊張させバランス感覚を乱す

恐怖心は手足の筋肉を過度に緊張させ、手足や体の動きに対する感覚を過敏にします。私達は目を閉じていても、自分の手足の曲がり具合や体の傾きなどを、何となく感じる感覚を持っています。この感覚が過敏になると、少し足が上がつているだけなのに高く上がっているように感じたり、少し体が傾いただけなのに強く傾いたように感じたりします。結果的に必要以上に体の傾きを補正しようとする力が入りますが、筋肉が緊張していることで過度に力が入ってしまいます。すると今度は反対側に傾いたように感じ、

また逆側に戻そうと反応する：これの繰り返しによりふらつきを感じます。そして前述の通り視線は足元に集中するため、



尚更ふらつきを感じやすくなってしまいます。

本疾患は、実際に脳や三半規管の病気によりめまいが起こり、そのめまいへの不安・恐怖心から二次的に合併してくるパターンもあれば、脳も三半規管も正常にも関わらず、たまたま転倒してしまっただけを機に恐怖心が芽生えて発症してくるパターンもあります。いずれにしても、過度な恐怖や不安を取り除くことで症状が改善する可能性があります。また、不安を和らげるお薬が奏功することもあります。丁寧な問診と診察により診断可能な疾患ですので、思い当たる節のある方はご相談下さい。

表紙写真紹介

- ① 平成30年度明医研忘年会
アトリオメンバーと中根理事長
- ② 忘年会医局余興・3人6手連弾
- ③ 100歳を迎えられた在宅患者さんと
家國ドクター
- ④ 与野医師会主催『病院・在宅医療連携研究会』
- ⑤ アトリオ研修受け入れ
(東埼玉病院より訪問リハビリ研修)

新入職員紹介

● 明サポートヘルパーステーション
介護士 大友 彩帆(おおも あやほ)