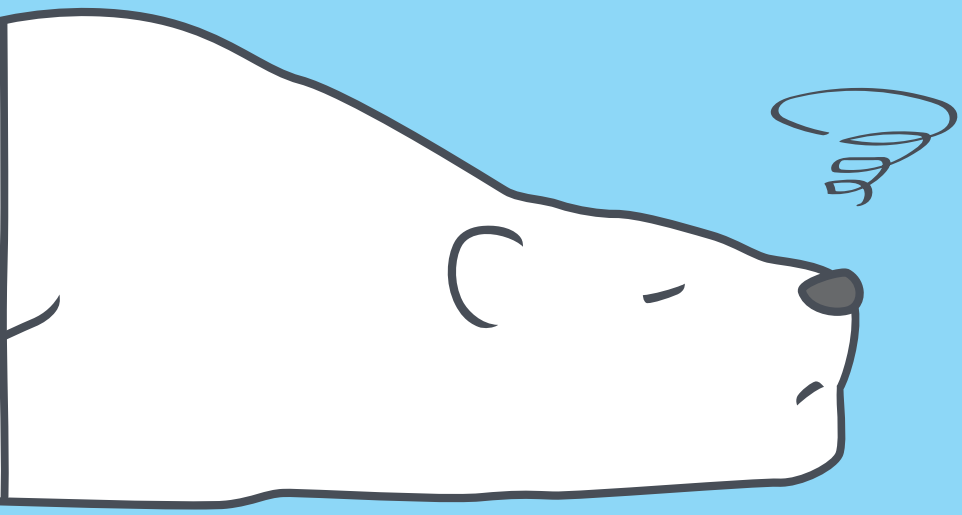
めまい

めまいのリハビリ

くがやまびょういん 耳鼻咽喉科・リハビリテーション科



INDEX

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
「めまい」ってなに？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
危ないめまいをチェックしてみましょう・・・・・・・・・・・3
「めまい」を起こす耳の病気って？・・・・・・・・・・・・・・4
「めまい」の治療・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
「めまい」は安静にしても治らない！！・・・・・・・・・・・・6
「めまい」に対する治療・リハビリの流れ・・・・・・・・・・7
リハビリの注意点・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
リハビリの手順・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
準備運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
目首体操・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
全身運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
めまいが起こりやすい動き・・・・・・・・・・・・・・・・・16
めまいの自己管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17

はじめに・・・

めまいは『慣れる』ことで楽になる？

　本誌を手にとって頂きありがとうございます。めまいは一生のうちで半数以上の人が経験すると言われており、「ぐるぐる目が回る」「引っ張られる感じがする」など、感じ方は様々です。原因も耳や脳、心臓など多岐にわたります。

　めまいがあると恐怖心から思うように動けなくなってしまう方も多くおられますが、その反面、めまいは『慣らす』ことが重要だと言われています。本誌ではめまいの解説や『めまいに慣れる』ための体操など掲載しています。本誌が皆様のめまい解決の一助になれば幸いです。

めまいって何？

めまいとは、「目が回る」「目がくらむ」といった症状のことを指します。めまいを引き起こす病気はさまざまあり、緊急性や対処法、受診すべき診療科も異なります。

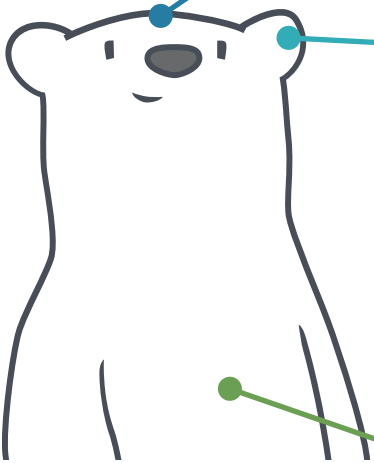
「めまい」はどの診療科を受診したらいい？

脳神経外科

ろれつが回らない、マヒやしびれがあるなどの症状を伴う場合は脳の障害が疑われます。

耳鼻咽喉科

ぐるぐる回るめまいがある、姿勢を変えるとめまいがする、耳鳴りや聞こえにくさがある場合は耳の病気が疑われます。



内科・整形外科など

不整脈や血圧の変動、不安感などからめまいの症状がみられることがあります。また、首の骨の問題も考えられます。

危ないめまいをチェックしてみましょう！

- ☐ 手足の麻痺や脱力感、しびれがある
  →脳の障害が疑われます。脳神経外科を受診しましょう。
- ☐ ろれつが回らない
  →脳の障害が疑われます。脳神経外科を受診しましょう。
- ☐ 首を動かす（斜め上を向く）と意識が遠のく
  →首の血管の障害が疑われます。医師に相談してみましょう。

めまいに伴い、以上のような症状がある場合は早めに医師に相談しましょう！！

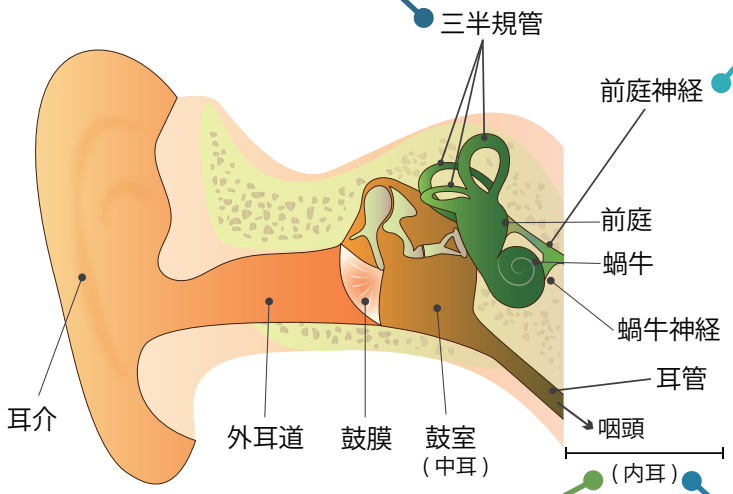
めまいを起こす病気って？

良性発作性頭位めまい症

内耳にある耳石がはがれ
三半規管に入り込む病気
頭を動かした時に起こるめまい

前庭神経炎

ウイルス感染などにより
前庭神経に炎症が起こる病気
1～3日も続く激しいめまい



めまいを伴う突発性難聴

原因は不明ですが内耳の
循環障害、ウイルス説などが有力
突然、片側の耳が聞こえにくくなり、
激しいめまいを伴うこともある。

メニエール病

内耳全体がむくむことで発症
激しいめまい、難聴、耳鳴りが
20分～半日続き、繰り返し起こる。

めまいの治療

①薬物療法
めまいを改善する薬、
吐き気や不安を改善する薬を処方します。

②リハビリ
めまいに対する体操（前庭リハビリ）の指導、
バランス訓練など行います。

「めまい」の治療は前庭機能を促すこと！！

前庭機能って何するところ？？

前庭の障害がおこるとふらつきやめまいがおこります。
目や首を動かすこと、バランスの練習をすることで前庭機能が向上します！！

「めまい」は安静にしていても治らない！！

めまいは安静にしていることで一時的に落ち着きます。ただし、動くことでまためまいが起こる可能性があります。そのため、しばらく安静にし続けることはめまいが長期化する恐れがあります。

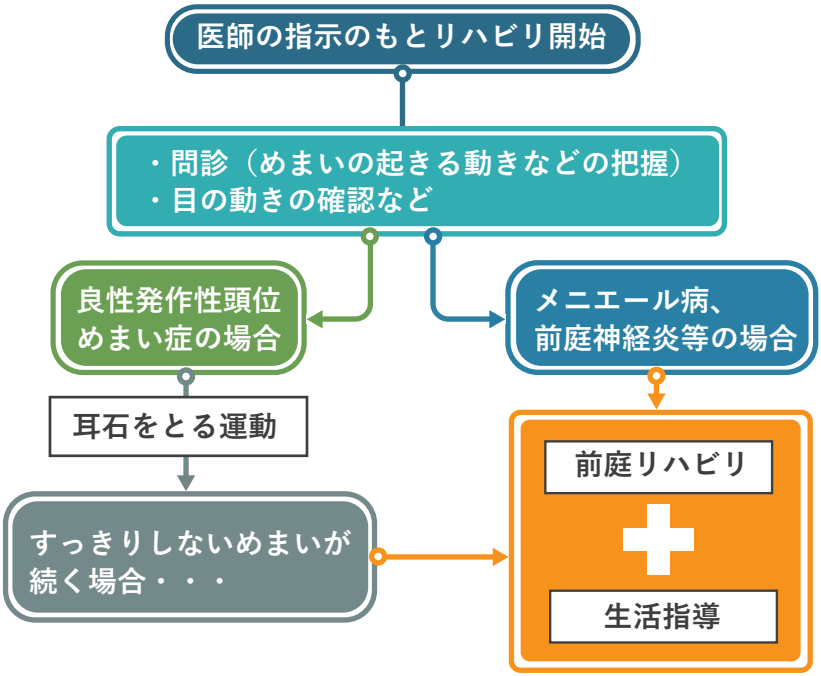
安静のデメリット

- 前庭機能が働かず、めまいが長引く
- 筋力が低下し転倒しやすくなる
- 動くことに対する恐怖心が増える

「めまい」に対する治療・リハビリの流れ

〈診察の流れ〉

〈リハビリの流れ〉



リハビリの注意点

目や首を動かす運動になります。その時にめまいを伴います。
無理のない範囲で行いましょう。
めまいに慣れていくことが大事です。

効果が出るまでに３ヶ月程度かかります。
継続することが大事です。

日によって、めまいの症状の変化があると思います。
その時の体調に合わせて行いましょう。

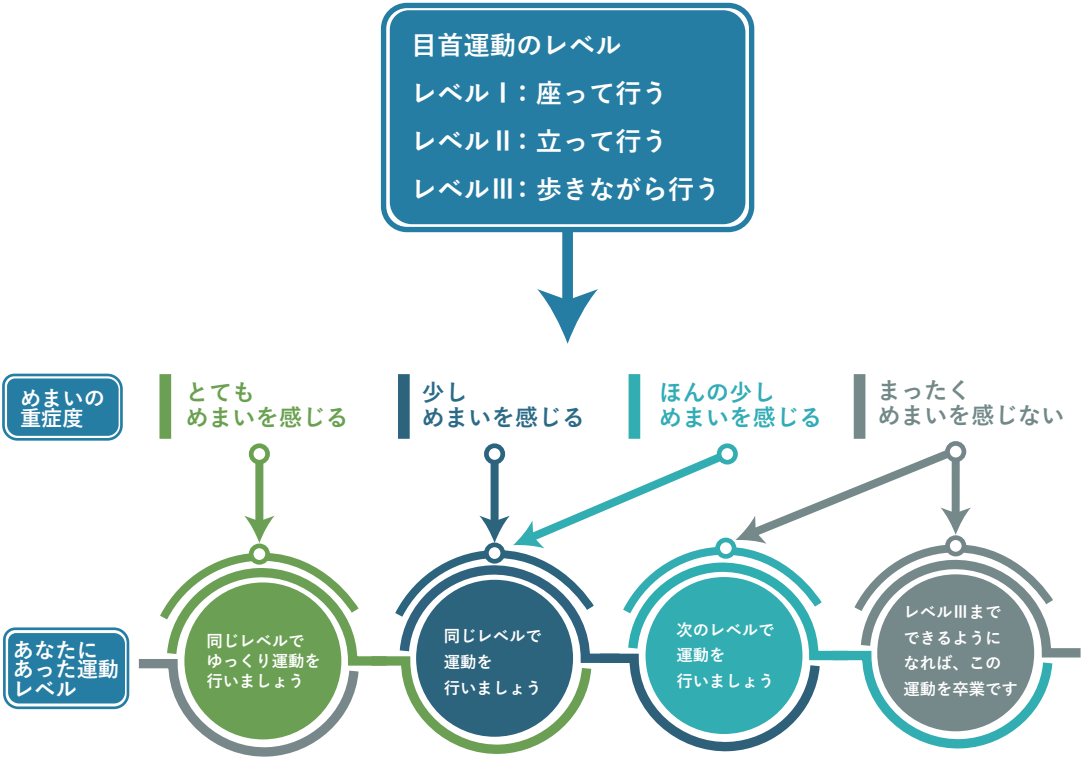
フィギュアスケートの選手が目を回さずに滑れるのはなぜ？

Tips

フィギュアスケートの選手でも最初から目が回らなかったわけではありません！！
繰り返し慣らしていくことで目が回らなくなっていきます。
めまいのリハビリもそれと同じです。

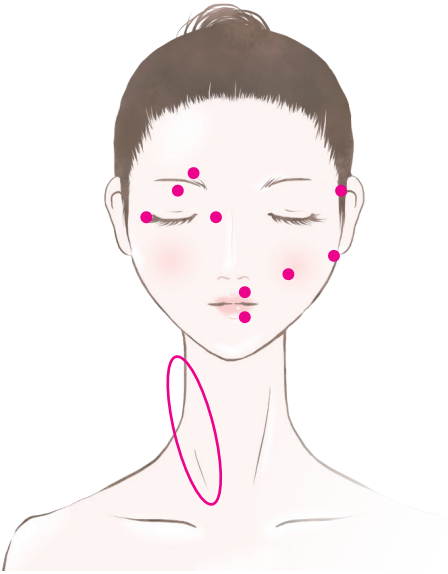
リハビリの手順

1. まずは『準備運動』から行いましょう（→10P）
2. 次に『目首体操』を座って行いましょう（→P11 ～ 14）
   座って行うのが難しいときは寝て行いましょう。
3. 2 の体操後、『めまいの重症度』を 4 段階から選んでください。
4. それぞれの体操で、『あなたにあった運動レベル』を選んで実施してください。慣れてきたら、徐々にレベルを上げましょう。
5. 余裕を持って『全身運動』を行いましょう。



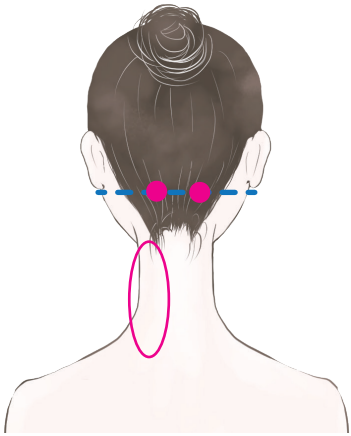
準備運動

めまいがでたり、恐怖心があったりすると目や首などに力がはいってしまいます。
前庭リハビリを行う前後に次の運動を行ってリラックスしましょう。



☆ 目の周り（ ● の部分）をマッサージしましょう。

● 耳のつけ根
● 口・ほほまわり
● 首のすじ



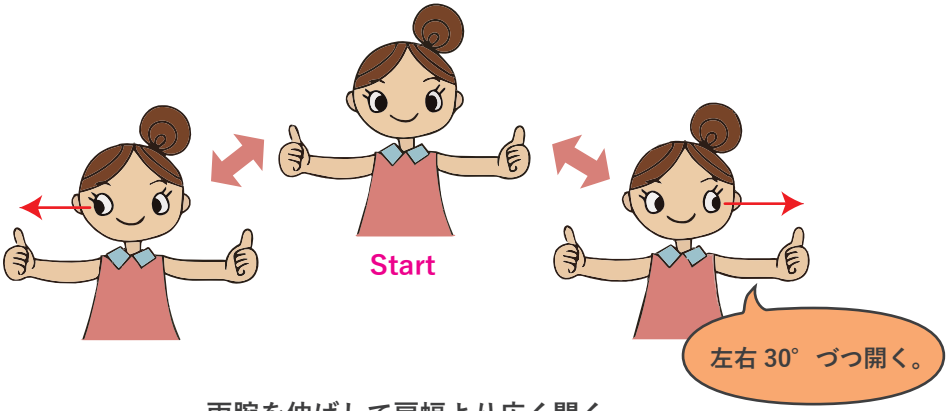
☆ 首（左右の耳下を結んだ線と背骨が交差する ● の部分）をマッサージしましょう。

● 首の後ろ全体

手やテニスボールなどでマッサージしましょう。
温めたりすることこも効果的です。

目首体操

1. 目を左右に動かす運動　（20 回）

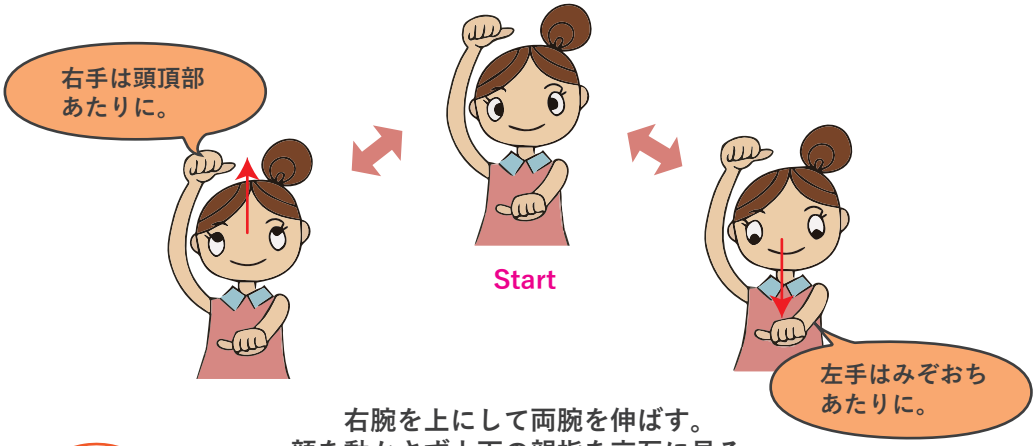


両腕を伸ばして肩幅より広く開く。
顔を動かさず左右の親指を交互に見る。

ココに効く！

横文字に効く（映画の字幕、テレビのテロップ）

2. 目を上下に動かす運動　（20 回）

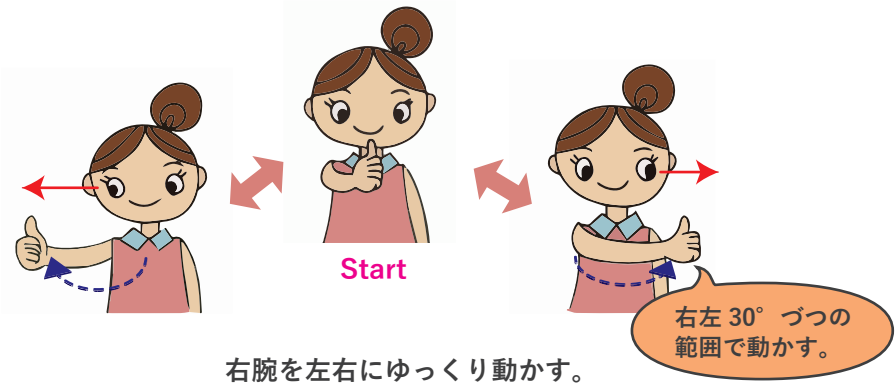


右腕を上にして両腕を伸ばす。
顔を動かさず上下の親指を交互に見る。

ココに効く！

縦文字に効く（文庫本、新聞の文字）

3. 手と一緒に目を左右に動かす運動　（20 回 ）

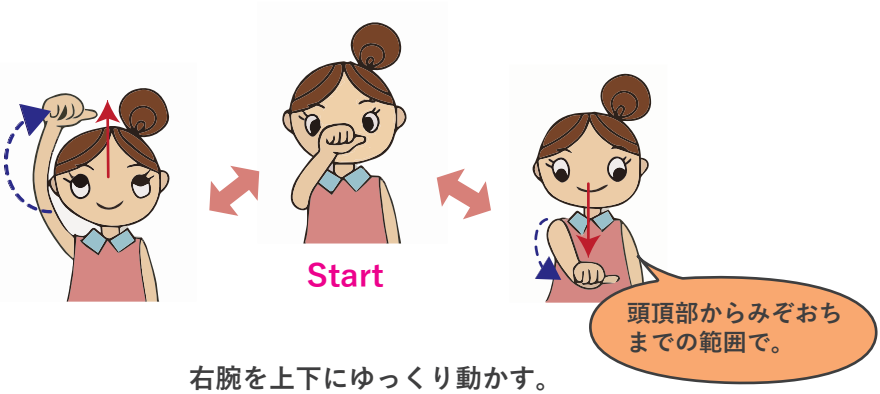


右腕を左右にゆっくり動かす。
顔を動かさずに右手の親指の先を目で追う。

ココに効く！

車窓の景色を見た時に効く

4. 手と一緒に目を上下に動かす運動（20 回）

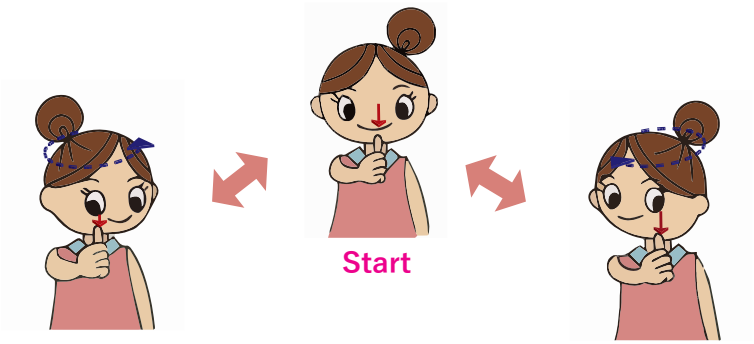


右腕を上下にゆっくり動かす。
顔を動かさずに右手の親指を目で追う。

ココに効く！

エレベーターの景色を見た時に効く

5. 首を左右に動かす運動　（20 回）

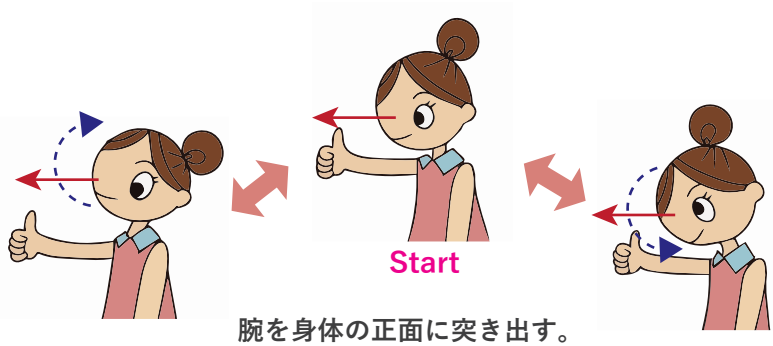


腕を体の正面に突き出す。
親指を見たまま、頭を 30°ずつ回す。

ココに効く！

人に呼ばれて振り返るとき、車庫入れに効く

6. 首を上下に動かす運動　（20 回）



腕を身体の正面に突き出す。
親指を見たまま、頭を 30°ずつ上下する。

ココに効く！

上：うがい、目薬、布団を干す
下：靴の紐、顔を洗う、掃除機をかける

7. 首を左右に傾ける運動　（20 回）

腕を身体の正面に突き出す。
親指を見たまま、首を左右に傾ける。

ココに効く！

難しい質問に効く

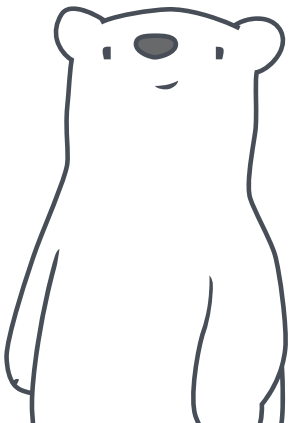
リハビリをうまく行うコツ！！

① 苦手な動きを中心に練習しましょう

② 最初はゆっくりでいいですが、
徐々に苦手な速さで練習しましょう

③ 動きに集中して行いましょう

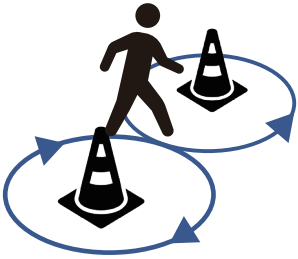
④ がんばって継続しましょう



全身運動

1.　ジャンプ

➡転ばないように気を付けましょう。



2.　8 の字に歩く

➡方向転換時にめまいを伴う可能性があります。
最初はゆっくり行いましょう。

3.　お手玉・けん玉など

➡最初は座って行いましょう。
慣れてきたら立ってやってみましょう。

4.　30 分以上の散歩

めまいが起こりやすい動き

めまいが落ち着いてきても、ある特定の動きでめまいが起こることがあります。人によってめまいの起こる動きは違います。

めまいが起きやすい動きとしては・・・

- 朝、起き上がったとき
- 寝返りをしたとき
- 立ち上がったとき
- しゃがんだとき
- 暗いところを歩くとき
- テレビのテロップを目で追うとき
- パソコンやスマホ画面をスクロールしたとき
- スーパーなどでキョロキョロ周りを見るとき
- 電車や車などから外の景色を眺めているとき
- 人ごみの中
- 交通量の多い道路を見ているとき
- 坂道、階段の上り下り

めまいが起きたからといって、その動きをやめる必要はありません。めまいが起きる動き、苦手な動きがわかることは治すことのきっかけになります。その動きをゆっくり慣らしていくことが大切になります！

めまいの自己管理

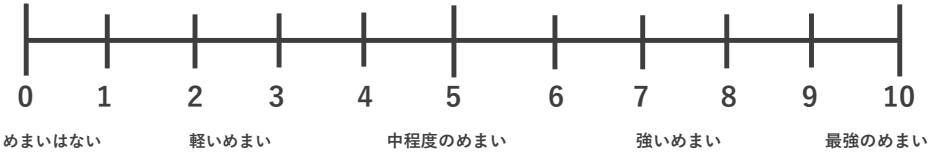
めまいの状態など把握することで、自分がどんな時にめまいが起こりやすいかわかります。そのため、どんな運動をしたらいいのか明確になっていきます。
また、めまいが治るまで時間はかかりますが、自己管理していくことで、少しずつ改善している部分が実感できるはずです。

使い方

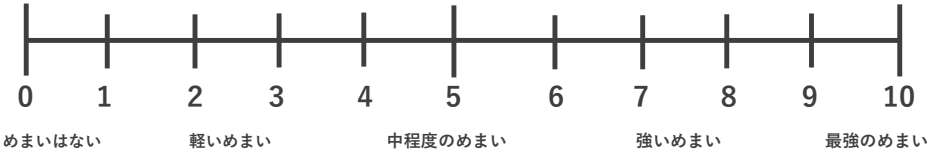
日付 天気	/ ☀ ☁ ☂
めまいの 程度	最強のめまい 10 中程度のめまい 5 めまいはない 0
めまいが 起きる動き	

めまいの程度を 0 ～ 10 で表しましょう
10：耐えられないめまい
8：強いめまい
5：中等度のめまい
2：軽いめまい
0：めまいをまったく感じない

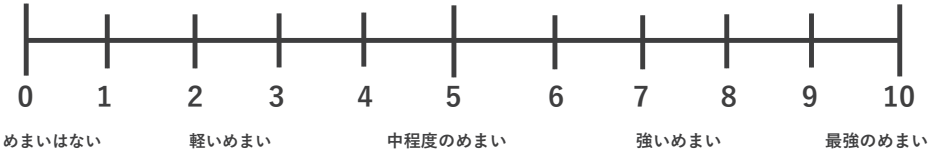
めまいを感じた動き、場面をメモしておきましょう



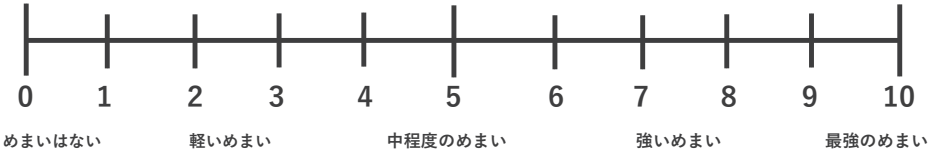
日付 天気	/ ☀ ☁ ☂	/ ☀ ☁ ☂	/ ☀ ☁ ☂	/ ☀ ☁ ☂
めまいの程度	最強のめまい 10 中程度のめまい 5 めまいはない 0			
めまいが起きる動き				



日付 天気	/ ☀ ☁ ☂	/ ☀ ☁ ☂	/ ☀ ☁ ☂	/ ☀ ☁ ☂
めまいの程度	最強のめまい 10 中程度のめまい 5 めまいはない 0			
めまいが起きる動き				



日付 天気	/ ☀ ☁ ☂	/ ☀ ☁ ☂	/ ☀ ☁ ☂	/ ☀ ☁ ☂
めまいの程度	最強のめまい 10 中程度のめまい 5 めまいはない 0			
めまいが起きる動き				



日付 天気	/ ☀ ☁ ☂	/ ☀ ☁ ☂	/ ☀ ☁ ☂	/ ☀ ☁ ☂
めまいの程度	最強のめまい 10 中程度のめまい 5 めまいはない 0			
めまいが起きる動き				

久我山病院公式キャラクター くがやん

久我山病院

〒157-0061　東京都世田谷区北烏山 2-14-20

電話：03-3309-1111　FAX：03-3326-1980

URL：http://www.kugayama-hp.org/

作成：耳鼻咽喉科　リハビリテーション科