



とうめい news

2025.7.1
Vol. 287

〒243-0034 厚木市船子237
TEL. 046-229-3377
発行者: 河野 昌史
編集責任者: 佐藤 賢治
印刷: (有)タイム21

ホームページアドレス <http://www.tomei.or.jp/clinic/>

7月の花 フヨウ（芙蓉）
7-10 月初めにかけてピンクや白で直径 10-15cm 程度の花をつける。花びらのふわふわとした質感が魅力のひとつです。朝咲いて夕方にはしぼむ 1 日花で、長期間にわたって毎日次々と開花する。日本では室町時代から鑑賞されていた記録があり、歴史の深い花木です。

季節の変わり目に増える“めまい”と“耳鳴り” — 原因と対処法とは？

耳鼻咽喉科：
寺 邑 堯 信

TOPICS



耳鼻咽喉科の寺邑(てらむら)堯(たか)信(のぶ)です。

耳鼻咽喉科では、みみ、はな、のどといった、脳と眼球以外の首から上の疾患を診療しています。

今回は、季節の変化で起きる、めまい、耳鳴りについて書かせていただきます。

みなさまは「気象病」という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか。気象病とは、天気や気圧の変化によって生じる体の不調の総称です。気象病という病気すべてを特定の科が取り扱っているわけではなく、不調がある場合は症状に応じた科を受診する必要があります。

しかし、気象病の症状の中には、めまい、耳鳴りなどの症状が含まれることがあります。

以下に、めまいや耳鳴りの不調が多いとされる時期と原因を述べます。

【6月、9～10月】

6月は梅雨の影響、9～10月は台風の影響により気圧の変化が生じ、めまいが悪化しやすいといわれています。

【冬 場】

冬場は寒さによる血管の収縮、脱水などにより血流障害が起こりやすく、脳血管障害や虚血性心疾患が起こりやすいといわれています。耳についても血流不足によりめまい、耳鳴りが起こりやすくなる可能性があります。

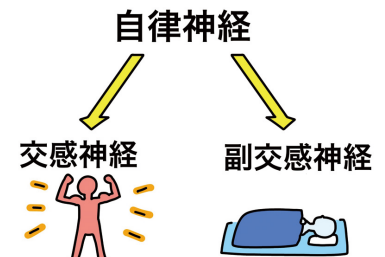
【季節の変わり目】

季節の変わり目には、気温や天候が安定しないことが多く、体のバランスを保つのに必要な交感神経と副交感神経のバランスが乱れてしまい、めまいの増悪につながることがあります。寒暖差が激しい3～4月、春から夏へと移り変わる6月ごろ、夏から秋へと

変わる10月ごろも、めまいの入院患者が増えるという報告があります。

それではこれらのめまいが起こった時にはどうしたらよいのでしょうか？

血流障害でめまいが生じている場合には血流を促進することが、自律神経が乱れている時には心と体を休めることが重要です。40℃くらい



のぬるめのお湯にゆっくりつかると、体を休める副交感神経が刺激されてリラックスし、血行もよくなります。また、めまいになると家にこもりがちになりますが、リハビリなどの運動がめまいの改善に重要で、運動不足がめまいを再発させることもあるため、1日5000～8000歩程度の適度な運動が理想です。

また、自律神経系を整えるために、鼻から息を吸い込み、おなかを膨らませ、口から細く長く息を吐く腹式呼吸がおすすめです。はじめは短い時間からで、慣れてきたら5秒で吸って10秒で吐くという調子で吸うよりも吐くことに意識を向けるようにしてください。

めまいを引き起こす疾患にはさまざまなものがあり、耳鼻咽喉科で診るものとしては、良性発作性頭位めまい症、メニエール病、突発性難聴、前庭神経炎などがあります。その他にも、脳梗塞、脳出血、起立性低血圧など耳鼻科以外の疾患によっても起こることがあります。

めまいでお困りの方は一度医師への相談をお勧めします。