



## めまいと立ちくらみ

めまいは、自分自身の身体と周囲の空間との位置関係が乱れていると感じる不快な感覚です。平衡感覚を失います。立ちくらみは、立ち上がった瞬間などにクラクラとする起立性低血圧です。血圧が急激に低下し、脳への血流量が減少することで起こります。めまいには二つのタイプがあり「回転性めまい」と「浮動性めまい」に分けられます。回転性のめまいは、周囲や自分自身がグルグルと回っているように感じます。急に起こり、吐き気を伴うことが多く、耳の聞こえが悪くなることもあります。浮動性めまいは、フワフワと足元が浮いたり、フラつくように感じます。徐々に現れることもあります。一般的に、めまいのおよそ三分の二は耳の病気で起こり、一割程度が脳の病気だといわれています。また、心理的な要因や血圧異常で起こることもあります。



## めまいの原因を探る



耳が原因のめまいには「良性発作性頭位めまい症」「メニエール病」「前庭神経炎」「突発性難聴」などがあります。良性発作性頭位めまい症は、寝床から起き上がったとき、靴ひもを結ぼうとして、前屈みになったときなど、頭を特定の方向に動かしたときにめまいが起こります。この場合は、内耳の三半規管にたまった耳石などがくっつき、塊にならないよう寝返り運動をしたり、三半規管に耳石が入らないよう枕を高くしたりすると良いです。メニエール病は、激しい回転性のめまいと難聴・耳鳴りがほぼ同時期に起こります。症状が持続し、繰り返されるので辛いものです。これは内耳の内リンパ液が増えて、水ぶくれのような状態になっているため起こります。ストレスをためやすい人や、働き盛りの忙しい人がなりやすいので、投薬治療とストレスの解消が有効です。前庭神経炎は、突然一回だけ激しい回転性のめまいが起こります。風邪の後に起こることが多く、ウイルス感染が原因ではないかと考えられています。突発性難聴は難聴が主体の病気で、突然、片方の耳が聞こえなくなります。やはりウイルス感染が原因だと推測されています。

## 慢性腎臓病(CKD)ってなに？

慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease=CKD)とは、腎臓の働きが慢性的に低下して起こる病気の総称です。一般的に腎臓病は、機能障害がかなり進行しないと自覚症状が現れないため、身体の不調に気がついたときには、透析治療を必要とする段階にまで達していることが多いのです。CKD発症のリスクは、生活習慣病とも深い関わりがありますので、毎日の食習慣に気をつけるとともに、定期的な尿検査と血液検査を受けるようにしましょう。加齢に伴い、腎機能も低下します。70歳では若年成人の7割程度まで下がるといわれますが、健康な人は低下のスピードも緩やかです。また、両親、兄弟など、家族の中で血液透析を受けている人がいる場合は、超音波検査も受けた方がいいでしょう。定期的に運動するように心がけ、血管を傷つけ、動脈硬化を促進する喫煙はやめましょう。

