

脳神経内科医が答える からだの不思議 #04

そのめまい大丈夫？

— 3タイプの見分け方と危険なサインを脳神経内科医が解説 —

医知創造ラボ 今村久司

脳神経内科専門医

「めまい」と一言で言っても…

「ぐるぐると部屋が回る感じがする」

「ふわふわして地に足がつかない」

「立ち上がった瞬間に目の前が暗くなる」

この3つは、まったく異なるメカニズムで起きています

めまいの3タイプ

① 回転性めまい

Vertigo

ぐるぐる・くるくる回る感
覚

内耳・脳幹・小脳の問題

② 浮動性めまい

Dizziness

ふわふわ・フラフラ・不安
定

多因子的（小脳・神経・薬
剤など）

③ 立ちくらみ

Presyncope

立ったとき一瞬目が暗くな
る

一過性の脳血流低下

① 回転性めまい（Vertigo）

「自分や周囲がぐるぐる・くるくる回る」感覚
内耳（ないじ）・脳幹（のうかん）・小脳（しょうのう）の異常が原因

代表疾患

BPPV

良性発作性頭位めまい
症

メニエール病

内リンパ水腫

前庭神経炎

ウイルス性

小脳・脳幹梗塞

要除外！

② 浮動性めまい ③ 立ちくらみ

② 浮動性めまい (Dizziness)

ふわふわ・フラフラ・不安定感
回転感はなく持続的

原因：

- ・ 小脳変性症
- ・ 多発性神経炎
- ・ 精神疾患・薬剤性
- ・ 多因子性（高齢者）

③ 立ちくらみ (Presyncope)

立ち上がった瞬間に目の前が暗くなる
一過性の脳血流低下

原因：

- ・ 起立性低血圧（最多）
- ・ 不整脈
- ・ 脱水
- ・ 降圧薬の過剰服用

めまいタイプ判定フロー

Q1. 立ち上がった直後に起きたか？

YES →

③ 立ちくらみ

↓ NO

Q2. 「ぐるぐる回る」 感覚があるか？

NO →

② 浮動性めまい

↓ YES

① 回転性めまい

BPPV

頭位で30秒以内に
誘発・消失

メニエール病

耳鳴り・難聴を
繰り返す

前庭神経炎

感染後に突然発症
数日持続

いずれのタイプでも、頭痛・複視・麻痺・構音障害・意識障害があれば脳卒中を除外 → 即受診！

代表疾患の比較

疾患	タイプ	持続時間	特徴
BPPV	回転性	数秒～30秒	頭位変換で誘発・消失 耳鳴り・難聴なし
メニエール病	回転性（反復）	20分～数時間	耳鳴り・難聴・耳閉感 繰り返す
前庭神経炎	回転性（急性）	数日～数週間	感染後突然発症 難聴なし
小脳・脳幹梗塞	回転/浮動	持続	複視・麻痺・頭痛を伴う 即救急！
起立性低血圧	立ちくらみ	数秒～1分	立位直後に視野暗転 高齢・降圧薬・脱水

BPPV vs メニエール病 — 見分け方

BPPV（良性発作性頭位めまい症）

誘発： 頭を動かしたときだけ

持続： 30秒以内に治まる

耳症状： 耳鳴り・難聴なし

原因： 耳石（じせき）のずれ

治療： 頭位変換療法で改善

メニエール病

誘発： 頭位に関係なく発症

持続： 20分～数時間

耳症状： 耳鳴り・難聴・耳閉感

原因： 内リンパ水腫

経過： 繰り返す（反復性）

危険なめまいのサイン — 今すぐ受診！

以下が1つでもあれば → 迷わず救急受診

- ▶ 突然の激しい頭痛を伴うめまい（くも膜下出血）
- ▶ 複視（ものが二重に見える）・眼球が動きにくい
- ▶ 顔・手足のしびれや麻痺
- ▶ 呂律（ろれつ）が回らない・構音障害
- ▶ まっすぐ立てない・歩行が明らかにおかしい
- ▶ 意識がもうろうとする
- ▶ 眼振の向きが上下・斜め（垂直眼振）

様子見でよいめまいの目安

以下の特徴が揃う場合 → まずかかりつけ医・耳鼻科へ

- ✓ 頭を動かしたときだけ誘発され、30秒以内に自然に治まる（BPPVを示唆）
- ✓ 以前にも同じめまいがあり、医師に診断を受けたことがある
- ✓ 頭痛・麻痺・複視などの危険サインが一切ない
- ✓ 立ち上がったときだけで、安静にすれば全く症状がない（立ちくらみ）
- ✓ 発熱・胃腸炎などがあり、全身状態の悪化によるめまいと説明がつく

「いつもと少し違う」と感じたら → 迷わず受診を

まとめ — Take Home Message

- 1 めまいは「回転性・浮動性・立ちくらみ」の3タイプで考える
- 2 最多は BPPV。頭位で30秒以内に誘発・消失、耳鳴り・難聴なし
- 3 耳鳴り・難聴を繰り返す回転性めまい → メニエール病を疑う
- 4 突然発症＋頭痛・複視・麻痺・歩行困難が1つでも → 脳卒中を除外！
- 5 立ちくらみは「立った瞬間」が特徴。起立性低血圧・薬・脱水を確認

受診時に一言（例:「ぐるぐる」「ふわふわ」「立ったときだけ暗くなる」）で診察がスムーズになります