

健康
アドバイス

めまい、立ちくらみ、
そして心臓病

めまいは「目がくらむこと。目がくらくらしで倒れそうになること」で、眩暈（げんうん、めまい）と書きます。「眩」は目がかすみ目の前が暗くなることで、「暈」はぐるぐる物が回って見えたり、物が揺れ動いて見えることです。よくみられる症状で何度かは経験したことがあるかもしれません。めまいですが、その症状によって3種類にわけられています。

それぞれを説明しますと…

ひとつは自分の身体または大地があたかも回転しているかのような感じで、これを「**回転性めまい**」と言います。激しい嘔気を感じることもあり、体のバランスを失って倒れることもあります。平衡感覚をつかさどる耳～脳の問題で起こりますが、ほとんどは内耳（三半規管）の問題で起こることが多いとされています。耳鼻咽喉科、脳神経科的な疾患の可能性がります。

もうひとつはふわふわとからだ安定しない感じ、よろめくような浮遊感で「**非回転性めまい**」あるいは「**浮遊性めまい**」と言います。耳～脳の異常、睡眠不足、二日酔い、風邪などによる体調不良や血圧の異常、あるいは薬の副作用などで起こります。また、以下に述べる失神の前駆症状であることもあります。

3つめは、目の前が暗くなり（眼前暗黒感）、意識の遠のく感じ、いわゆる「**立ちくらみ**」といわれる症状です。「**立ちくらみ**」は座位や横になった状態から急に立ち上がったときに起こる症状ですが、姿勢変化とは関係なく起こることもあります。姿勢と関係なく起こるこの症状は「**一過性の眼前暗黒感**」と言うべきでしょうが、以下では「**立ちくらみ**」もしくは「**立ちくらみ**」様の発作という表現で述べさせていただきます。ひどくなると、一時的に気を失う発作（失神：一過性に意識を消失する状態で後遺症を残さず回復するもの）となることもあります。失神の軽いもの、前兆が「**立ちくらみ**」です。失神は一時的な脳循環の障害（脳血流の低下）、もしくは脳機能の障害によって引き起こされます。脳循

環の障害は①一過性の血圧低下、②心臓からの血液拍出の低下、③脳血管障害などにより引き起こされます。心臓病との関連の深い①と②について説明したいと思います。

①一過性の血圧低下ですが、元気な方でも湯のぼせ（湯あたり）や飲酒後などに経験することがあります。自律神経機能が正常なときは横になった状態や座った状態から急に立ち上がったとき、下半身の血管が収縮して血圧を維持し、脳血流を保とうとします。しかし、自律神経機能に障害があると、この調節がうまくいかず、低血圧となります。この結果、脳に供給される血液量が不十分となり。目の前が暗くなり、頭が“ぼー”として意識が遠のく「**立ちくらみ**」が起こります。一般に「**脳貧血**」とも言われており、ひどい場合には失神してしまうこともあります。横になったり、座位になると、血圧が回復するためすぐ治まり、意識を完全に失うことは多くありません。糖尿病、脳神経疾患による自律神経失調や高血圧の薬が効きすぎたときなどに起こります。急に立ち上がったときに起こる低血圧による症状のため、起立性低血圧と言われています。また、朝礼や祭礼などで長時間の立位、座位をとっていると、吐き気、顔面蒼白、冷や汗などに続いて失神する発作もあり、これは神経調節性失神と呼ばれています。

②心臓からの血液拍出の低下ですが、心臓が全身に血液を送り出す働きに問題があるとき、あるいは不整脈発作によって起こります。心臓が全身に血液を十分送り出すことができないとき、脳血流の低下が起こり、「**立ちくらみ**」様の発作を起こします。大動脈弁狭窄、肥大型心筋症、肺高血圧症などの病気でおこり、起立性低血圧とは異なり、姿勢の変化と関係なく、心臓に負担がかかる労作時に、意識の遠のく感じや失神を起こします。多くは呼吸困難感、動悸、胸痛などのほかの症状を伴います。

不整脈で脈が非常に遅くなり、脈が3秒以上止まると脳への血流が不足し、失神することがあります。