

働く女性の カラダ 相談室

耳鳴り・めまい

働く女性が気になる症状や疾患について分かりやすく解説。今回はふいに現れる耳鳴りとめまいをひもときます。

Q 耳鳴りってどんなもの？

音を感じる内耳の血流が悪くなって起こることが多く、「キーン」という音が鳴ります。内耳は渦巻き状になっていて、どこかの血流が詰まっているかによって、その音の高さが変わってきます。

数秒から数分で収まるものは、ストレスや睡眠不足が原因なので気にしすぎなくても大丈夫。頻繁に起こる、長時間鳴り続ける、めまいを伴うなどがあれば、突発性難聴やメニエール病が疑われるので早めに受診しましょう。

Q 耳鳴りを治めるためには？

耳鳴りをすぐに止めることは難しいのですが、鳴っているときにほかの音を聞くようにするとまぎれます。耳鳴りは血流が関係するので、首コリ、肩コリが影響することもある。パソコン作業など同じ姿勢が続くときは、適度に目をそらす、首や肩を回してストレッチ、耳のマッサージなどをしてみましょう。

また、耳がこもって聞こえる、脈打つような音が聞こえるのは、炎症を起こして耳の穴が狭まっている外耳炎かも。耳掃除をしすぎると炎症を起こしやすいので、1カ月に1度が目安です。

Q めまいってどんなもの？

目がぐるぐる回っているような回転性のめまいは、三半規管が原因であることが多いです。じっとして治まるようであれば良性のめまいなので、落ち着いてから病院へ。耳鼻科では専用の機器で眼振を調べ、内耳性めまいかどうかをすぐに判定。専門医ならではの処方ができます。

Q めまいを治めるためには？

市販薬だと、酔い止め薬が有効なことも。三半規管の血流を良くしてくれます。また、目を動かす、頭を動かすなど、三半規管が動くようなストレッチでも、めまいが治まってきます。日頃からこのストレッチをやっておくと、めまいの予防にもつながります。寝そべっているときに寝返りをうったり、寝たり起きたりを繰り返すのもよいでしょう。

教えてくれたのは 水上真美子先生



田園調布耳鼻咽喉科医院 医師。耳鼻咽喉科専門医、耳鼻咽喉科指導医。同院では、さまざまなライフスタイルの患者のニーズに応えるために日曜診療、早朝・夜間診療も行っている。