

長く続くめまいやふらつきには、めまいリハビリテーションが有効です。当院では医師と理学療法士がめまいリハビリテーションのメニューを作成し、指導し治療します。

医師および理学療法士がめまいリハビリテーションのメニューを作成し、指導します。

めまい患者さんは個々に症状が多彩です。そのため、当院（大垣徳洲会病院）めまい難聴センターでは、短期間の入院（通常3日間）で、医師および理学療法士が患者さん個々のめまいリハビリテーションのメニューを作成し、指導します。退院後、ご自宅でめまいリハビリテーションを行うと

ともに、定期的に医師および理学療法士がリハビリテーションの効果を患者さんとともに確認していき、一緒に治療していきます。

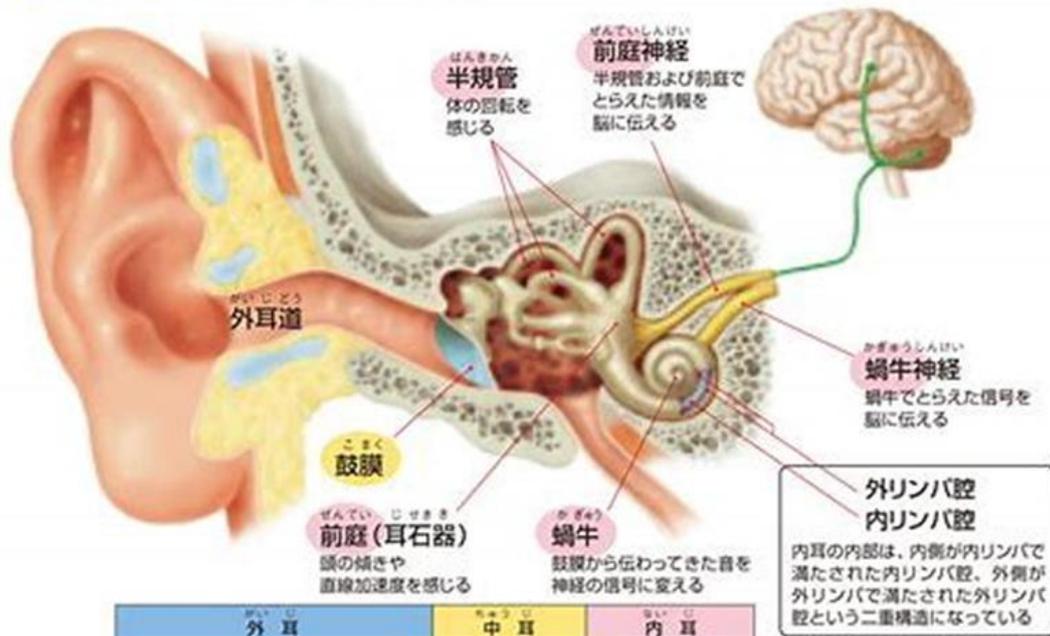
めまいリハビリテーションとはなにか？

長く続いているめまいになぜ有効かを解説していきます。

ヒトのバランス機能には多くの感覚入力（前庭、視覚、関節や筋肉からの感覚、皮膚触覚）が関わっています。

## ● 耳(内耳)の構造と働き

興和株式会社資料から



ヒトは、普段から前庭の機能があることを意識していません。そのため、前庭（半規管・耳石器や前庭神経）に障害が起きると激しいめまいが生じます。ヒトがバランスをとるには、視覚情報が20%、関節や筋肉、皮膚触覚が70%、残り10%が前庭情報とされています。従って、前庭が障害をうけると他の入力である足の関節、筋肉などでバランスを取ろうとします。

### 私たちは頭を動かすと、眼も同時に動きます。

ご自身で鏡を見ながら、頭を横に振ると目が動いていることが観察できます。これを前庭動眼反射といいます。これは前庭（三半規管や耳石器という内耳）が目の運動神経核に信号を送っているために起きる反射です。我々は頭を動かすと前庭が刺激され、その信号が目の運動神経核に信号を送り、目を動かします。この反射があることで、我々が動いているときでも対象物をしっかりとらえることができます。

### 何らかの原因で前庭機能が障害されると、激しいめまいが出現しますが、時間とともに症状は軽快していきます。

一側の前庭が障害を受けると、障害を受けていない方の前庭との間に左右差を減らそうと脳や様々な器官が働きます。これを前庭代償といいます。普段健康な方なら、前庭機能が障害されても、この代償が自然に働くことで、めまい症状は速やかに軽快していきます。もちろん、障害の程度により回復する時間は様々です。軽い障害であれば数時間で回復します。一方、強い障害ですと数か月もの長い期間を回復に要することがあります。しかし、失った前庭機能が完全に元通りに回復することは難しいと言われています。そこで、より正常な状態になるべく早く回復させるためにはどうすればよいのでしょうか。

### 回復が遅い患者さんはめまいに対する不安や恐怖のために頭を動かすことを嫌います。

ゆっくり、頭を動かせば、めまいやふらつきを感じないために、めまいの患者さんは頭を動かすのを嫌います。そのため、首が硬い方や肩こりが強い方が多い印象です。重力に逆う動き、例えば、前屈や後屈の動き（床の上のものをとる動きや上の棚のものをとる動き）や寝た状態から急に立ち上がる動きを嫌います。しかし、こうした動きをしないと、前述した代償はうまく働きません。

### めまい症状がよくなる患者さんにめまいリハビリテーションを推奨しています。

そこで、めまい症状がなかなかなくなる患者さんを対象に、めまいリハビリテーションを推奨しています。最近のコクランライブラリーの報告では片側の前庭障害患者さんに対するめまいリハビリテーションの治療効果は、リハビリを行わなかった患者さんと比べて、2.7倍もの有効性があったとされました。そこで、めまいリハビリテーションへの注目度は大きくなっています。

### めまいリハビリテーションはどのように行うのでしょうか

めまいリハビリテーションとは、リズムカルな運動を反復することで、不快な動きに慣らしていくことを目的とします。頭を左右・上下に動かすことで、頸部・首の動きを柔らかくするとともに、半規管を刺激することで前庭代償を速めることができます。また、先ほど述べたように、前庭障害が起きると頭の動きに目の動きが遅れてしまいます。目の動きを鍛えることで、頭と目の連動する動きを改善させます。それができるようになれば、頭と目を両方動かすことで、頭の動きに対して目の動きが遅れないようにしていきます。最初は座って行います。できるようになれば、起立した状態で、目や頭の運動を行うようにします。

また、散歩などの歩行訓練も重要です。まっすぐ歩く以外に、円周歩行や継足歩行も有効です。歩行中にほかの作業（タスク）を加えることで、バランスに関連した脳も刺激することができます。例えば、散歩しながら、左右上下の景色をみることやパートナーと会話しながら散歩することで、体力や筋力を含めた運動能力を高めることとともに、脳を介した代償を促進させることができます。今までの報告では、こうしたリハビリテーションは高齢者のめまいやふらつきにも有効であることが証明されてきています。

### めまいリハビリテーションの実施にはいくつかの問題点が指摘されています。

めまいリハビリテーションを行う際、病院や医療施設では医師あるいは理学療法士が患者に寄り添ってめまいリハビリテーションを行うことができます。しかし、めまいリハビリテーションはある一定期間（個人差はあるが数か月から 1 年）継続して行う必要性があります。そのため、めまいリハビリテーションはご自宅で行っていただくことが多くなります。さらに、ご自宅で行うめまいリハビリテーションは、通常患者さん一人が自ら行うことになります。そのため、施行時のめまい症状や不安症状が心配になります。あるいは高齢の方では周辺の安全を確保する必要があります。さらにめまいリハビリテーションの効果はすぐには出現しないために、めまいリハビリテーションを行っていくモチベーションの持続が難しいとも言われています。そこで、患者さん一人一人に寄り添う理学療法士の存在が重要になっています。

### 医師および理学療法士がめまいリハビリテーションのメニューを作成し、指導します。

めまい患者さんは個々に症状が多彩です。そのため、当院（大垣徳洲会病院）では、短期間の入院で、医師および理学療法士がめまいリハビリテーションのメニューを作成し、指導します。退院後、ご自宅でめまいリハビリテーションを行うとともに、定期的に医師および理学療法士がリハビリテーションの効果を患者さんとともに確認していき、一緒に治療していきます。