安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ７１（８月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、メニエール病についてです。

概要

メニエール病とは、体の平衡感覚をつかさどる耳の奥の“内耳”にリンパ液がたまることによって生じる病気のことです。30～50 歳代で発症することが多く、発症すると耳が詰まったような違和感や軽度の聴力低下が引き起こされます。そして、体の平衡感覚に異常が起きて回るようなめまいが生じ、耳鳴りやさらなる聴力の低下が起こるようになるとされています。このような症状は通常片方の耳にのみ生じますが、もう片方の耳に発症することも多く、一度症状が治まっても再発を繰り返していく過程で聴力が徐々に低下することが特徴です。基本的な治療は薬物療法ですが、メニエール病は治療が難しいことも少なくありません。また、メニエール病はストレスや疲れがたまったときに再発しやすいため、生活習慣を改善し再発を予防していく必要があります。

原因

メニエール病は、体の平衡感覚をつかさどる内耳と呼ばれる部位にリンパ液が過剰にたまる“内リンパ水腫”によって引き起こされます。しかし、どのようなメカニズムで内リンパ水腫が生じるのか明確には解明されていません。現在のところ、内耳構造の生まれつきの異常やアレルギー、免疫の異常、内耳への血流不足などが要因として挙げられており、単独ではなくいくつかの要因が重なって発症するとも考えられています(2020 年 4 月時点)。また、メニエール病はストレスや疲れがたまったときに再発を繰り返しやすいため、自律神経のバランスの乱れも何らかの関係があるとの説もあります。

症状

メニエール病の特徴的な症状は、ぐるぐる目が回るような“回転性めまい”、“耳鳴り・難聴”、“吐き気”などです。発症の仕方は個人差がありますが、一般的には耳が詰まったような違和感や耳鳴り、聴力の低下などが突然現れ、その後めまいの発作が生じます。めまいの発作は 30 分から数時間続くことが多く、吐き気や嘔吐を伴うことも少なくありません。そして、メニエール病はいったんこれらの症状が治まったとしても再発しやすいことが特徴のひとつです。再発を繰り返していくうちに症状は悪化していき、特に聴力の低下は発症当初は低い音のみが聞こえにくくなるものの、進行すると高い音も聞き取りにくくなります。

治療

①塩分、アルコール、カフェインの制限と、利尿薬（排尿を促す薬）の服用による、発作の予防
②回転性めまいの突然の発作の緩和のためにメクリジンやロラゼパムなどの薬
③嘔吐の軽減のためにプロクロルペラジンなどの薬
④ときに、液体の圧力を軽減するか内耳の構造を破壊するための、薬または手術

減塩食を守る、アルコールとカフェインの回避、利尿薬（ヒドロクロロチアジドやアセタゾラミドなど、尿の排泄量を増やす薬）の服用によって、大半の患者で回転性めまい発作の頻度を減らせます。

しかし、治療しても徐々に進む難聴が止まらないことがあります。発作が起こったときには、メクリジンやロラゼパムなどの薬を服用すると、一時的に回転性めまいが軽減する場合もあります。吐き気や嘔吐は、プロクロルペラジンを含む錠剤か坐薬で軽減できる場合があります。これらの薬は発作の予防の役には立たないため、その服用は定期的にではなく、急性の回転性めまい発作の最中だけにするべきです。症状を軽減するために、医師によってはプレドニゾン（日本ではプレドニゾロン）などの経口コルチコステロイドを出したり、ときにデキサメタゾン（コルチコステロイドの一種）を鼓膜の奥に注射することがあります。

耳鳴りの改善におすすめのツボ５選

「耳鳴りのせいで集中できない」「辛い耳鳴りをなんとかしたい！」という方のために、耳鳴りの改善におすすめのツボをまとめました。

耳鳴りに効果的なツボ

まず、耳鳴りによく使われる代表的なツボを３つご紹介します。このツボはセットで覚えておき、下記の耳鳴りに伴う症状に合わせたツボを組み合わせると良いでしょう。

耳門（じもん）【探し方】耳穴の入り口にあるくぼみ
聴宮（ちょうきゅう）【探し方】耳門の少し下
聴会（ちょうえ）【探し方】聴宮の少し下

だるさ、めまいを伴う場合

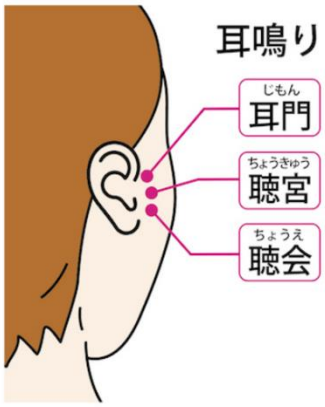
倦怠感やめまいを伴う耳鳴りがしているときは「湧泉（ゆうせん）」を押しましょう。

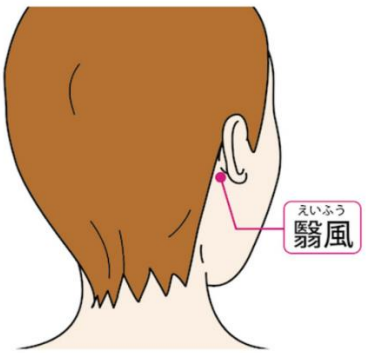
湧泉（ゆうせん）【探し方】足の裏、人差し指と中指の間と踵を結ぶ線上のつま先から３分の１のくぼむところ

頭痛やイライラが伴う場合

イライラや頭痛が伴う耳鳴りがしているときは「翳風（えいふう）」を押しましょう。

翳風（えいふう）【探し方】耳たぶの後ろにあるくぼみ





安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)