

65歳から脳を守ろう理事長コラム

第23回 令和8年（2026年）3月

「ふらつき ふわふわする原因は何でしょうか？」

御高齢の方でめまいがする、ふらつく、ふわふわするといった症状で病院を受診される方が多いと思います。その原因は多くのものがありますが、最初にどのような症状かよく聞く必要があります。

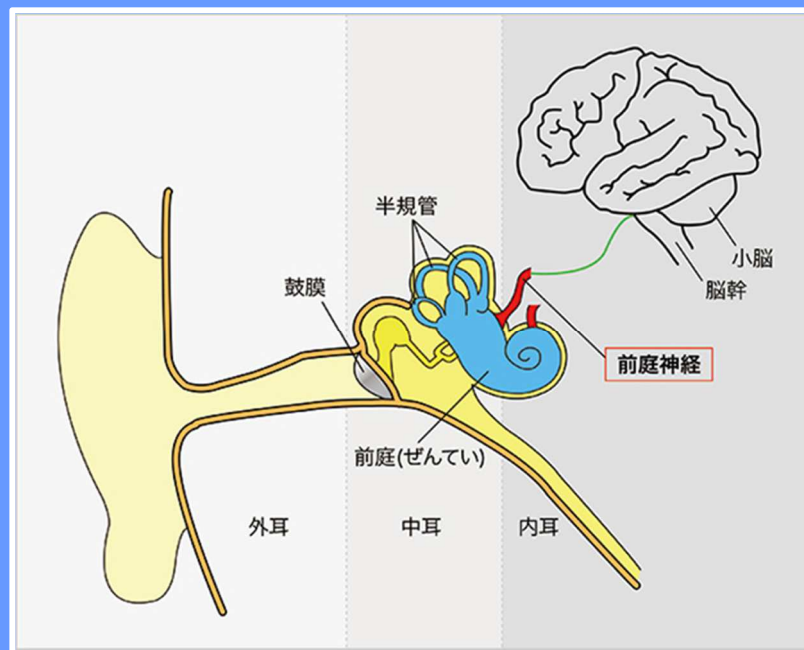


天井がぐるぐるまわるようなめまいは回転性めまい、体が船酔いのような感じでふわふわするよ
うなめまいは浮動性めまいとおおきく2種類に分けられます。

回転性めまいでは吐き気、おう吐を伴うことが多く、目を見ると目が震えている眼振^{がんしん}が観察される
ことが多いです。原因としては耳のバランスをとっている器官、前庭^{ぜんてい}の機能が悪いことが多いです
が(図1)、中には耳から脳へ向かう前庭神経が脳血管障害【※1】等で障害を受けている場合があ
り、注意が必要です。

【※1】脳の血管にトラブルが起き、脳の細胞が正常に機能しなくなる状態

図1: 耳の構造



耳が原因のめまいには、難聴、耳鳴りを伴うメニエル病【※2】、激しいめまいが特徴の前庭神経炎【※3】、急に起き上がる、頭を回した時におこる頭位性めまい【※4】が代表的なものです。急性めまい発作後、浮動感、浮動性めまい【※5】が数か月以上続く場合があります、持続性知覚性姿勢誘発めまいと呼ばれています。脳が原因で回転性めまい【※6】が生じる場合は、小脳や脳幹に原因がある場合が多く、急に起これば血管障害（小脳出血（図2）や脳幹梗塞（図3）等）が考えられ、救急対応が必要な場合が多いです。この場合はめまいだけでなく手足の麻ひ、顔面の麻ひ、ものが二重にみえたり、話しにくさを伴うことが多く、しばしば頭痛も伴います。

【※2】: 激しいめまい発作が繰り返し起こり、同時に耳鳴りや難聴伴う病気

【※3】: 内耳から脳へ情報を伝える神経で炎症が起き、突然めまいが起こる病気

【※4】: 頭の向きや姿勢を変えたときに起こるめまい

【※5】: ふわふわする・ふらつくタイプのめまい

【※6】: 自分や周囲がぐるぐる回っているように感じるめまい

図2: 小脳出血（自験例）

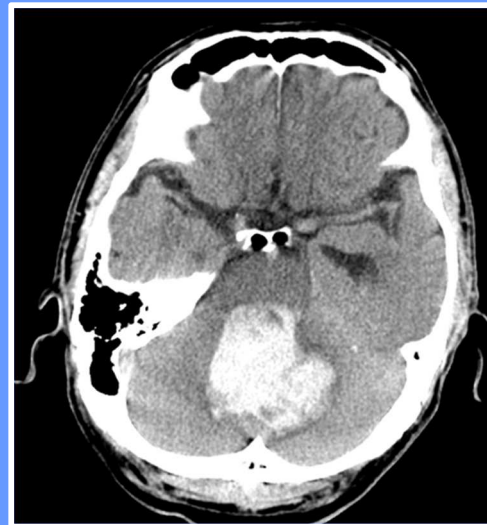
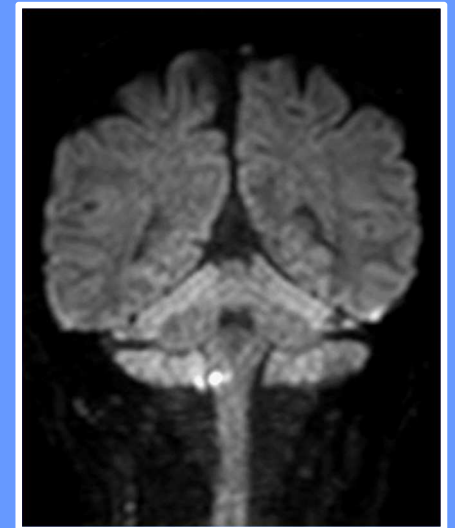


図3: 脳幹（延髄）梗塞（自験例）

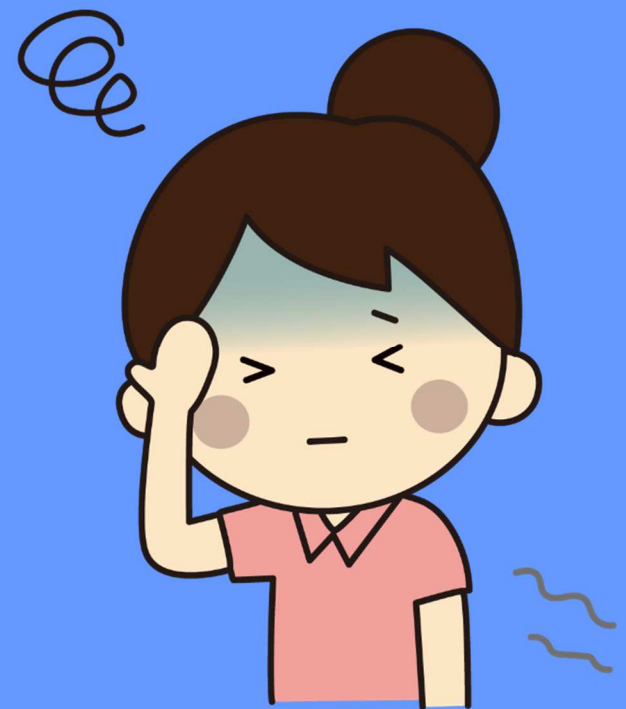


浮動性めまいの原因は様々です。立ち上がった際に血圧が下がるためふらつく起立性低血圧やひどい貧血が原因となることもあります。長時間立っていた場合、急に怖い経験をした場合等にふらっとするのは血管迷走神経反射【※7】に伴う失神の前段階と考えられます。前述の急性めまい発作後、長期間続く浮動性めまいである持続性知覚性姿勢誘発めまいもよく発症します。睡眠不足等で肩こりがひどく、ふらつきを自覚された方は多いと思いますが、高齢の方では、けい椎の加齢に伴う変化で変形性けい椎症【※8】を起こすことが多く、首の後ろ側の筋肉の過緊張【※9】を起こし浮動性めまいを感じられる方も多くおられます。

【※7】: 急に血圧と脈が下がって、気分が悪くなったり倒れたりする反応

【※8】: 首の骨(頸椎)が加齢などですり減って変形する状態

【※9】: 体や心が必要以上に力んでしまっている状態



主なめまい、ふらつきをきたす病気を述べましたが、これら以外にも耳の炎症、頭部外傷、薬物中毒、脳腫瘍、一過性脳虚血発作【※10】、心臓の不整脈、脳炎【※11】、てんかん等様々なものがあります。めまい、ふらつきの診察に当たっては、まれに生命に危険を及ぼす怖い病気も含まれていますので、そういった疾患が潜んでいないか注意し、症状に対応することになります。

御高齢の方にとって「めまい」や「ふらつき」や「ふわふわ感」は日常生活の質に直結する大切なサインです。気になる症状が続く場合は、早めに医療機関を受診することが大切です。

【※10】: 脳の血流が一時的に悪くなって起こる発作

【※11】: 脳に炎症が起きる病気



今回で丸2年間「65歳から脳を守ろう」をテーマにコラムを書いてきました。愛読いただきましてありがとうございます。4月からはシリーズを新しくして、「健康維持のために今できること」をテーマに連載したいと思います。初回は「塩分を控えよう」から始めたいと思います。

