

めまいは寝てては治らない!

新井式めまい体操で小脳を鍛え、平衡機能を高めて症状を改善!



めまいに悩むのは、
日本全国で約300万人

「朝、布団から起き上がった途端に頭がクラッとして……」
「顔を洗っていたら、突然、フラッシュとしたので壁に寄りかかってしまった」

「名前を呼ばれたので後ろを振り返ったらグーンと目がグルグルと回り、思わずしゃがみこんだ」
こんなめまいの症状にお悩みの方は多いものです。

また、ある日突然、天地がひっくり返ったような激しいめまいに襲われ、「なにか大変な病気を発症したのでは……」と不安になる方もいます。

「めまいやふらつきに悩む方は、日本全国で約300万人にのぼるといわれます。めまいが生じると『立ってない』『歩けない』『吐き気がする』などの状態に陥ることもあります。意識ははっきりしているのに身動きがとれず、底知れない恐怖感に襲われる方も少なくありません」

こう指摘するのは日本を代表するめまい治療の専門医、横浜市立みなと赤十字病院の新井基洋部長（めまい平衡神経科）です。

確かな治療効果をあげている「新井式めまい体操」

めまいは疲労がたまったりときや睡眠不足が続いたとき、あるいは風邪などで体調を崩したときにも生じます。

このバランスをとるための体の働きを平衡機能と呼びます。

「人間の平衡機能は、3つのバランスに関する刺激＝情報を小脳が集約し、それを全身の中核である大脳が統括することで保たれています。

①周囲の景色や動きを見ることで目から入る視刺激と、②体の位置や動きなどを足の裏で感じとる深部感覚刺激、③体の回転や傾きなどを耳の前庭器（内耳の三半規管＋耳石器）で感知する前庭刺激の3つです」

ところが、なんらかの原因で目や足の裏、耳のいずれかに障害が起きると体の平衡機能は低下し、バランスがとりにくくなります。

「しかし、バランスがとりにくくなっても、通常は『バランスの司令塔』といわれる小脳がそれを補い、うまくバランスをとれるようにしてくれます。この作用を『小脳の中核代償』といいます。でも、この『小脳の中核代償』によっても補いきれないときがあり、その結果バランスを崩してめまいが引き起こされてしまうのです」

「内耳の中で聴覚を司っている部位が蝸牛です。そして平衡機能を司っている部位が三半規管と耳石器で、両者を引っくるめて前庭器と呼びます」
三半規管はスケート選手が行うスピンのような水平回転と、頭の上のような前後方向への回転を認識します。三半規管の中はリンパ液という非常に粘性の高い液で満たされており、体や頭が動くと内リンパ液

す。でも、体調の回復とともにめまいの症状がすぐに解消するようであれば、とくにクリニックや病院などの医療機関を受診する必要はありません。

「しかし、めまいの症状が長引いたり、悪化したり、めまいが繰り返して起こったりした場合は、医療機関で適切な治療を受けることが必要とされます」（新井部長、以下同）

現在、ほとんどの医療機関では、「セファドール錠」や「一般名ジフェニドール塩酸塩」や「メリスロン錠」（一般名メシル酸ベタヒスチン）などの抗めまい薬による治療が行われています。これらは脳や耳の奥の内耳の血流を増やしたり、内耳のむくみを軽減したりしてめまいを改善する薬です。めまいに伴う吐き気や嘔吐を抑える薬なども処方されています。

「ただし、薬だけでは『めまいの症状がすっきり改善しない』『繰り返しめまいを起こす』というケースが多々見られます」

では、薬以外に、めまいに対する治療法はないのでしょうか。

そんなことはありません。めまいの症状を改善・克服する「新井式めまい体操」という治療法があります。薬だけで治りきれないめまいには、この「新井式めまい体操」が確かな治療効果をあげています。

小脳はバランスの司令塔！小脳でも補いきれないときにめまいを発症

「新井式めまい体操」とは、新井部長が独自に考案しためまいを改善・克服するための体操です。24年前の1996年からめまいの患者さんに指導し、すでに22万人以上のめまいを改善しています。

なぜ「新井式めまい体操」でめまいの症状が改善・克服できるのでしょうか。その前に、まずめまいが生じるメカニズムを簡潔に明らかにしたいと思います。

そもそも私たちの体というのは、とくに意識することもなくまっすぐに立って歩くことができます。短時間なら片足でも倒れず、体勢を維持することができます。これは体がうまくバランスをとっているからです。



新井基洋 (あらい・もとひろ) 部長

1964年神奈川県生まれ。89年北里大学医学部卒業後、同大学耳鼻咽喉科入局。90年国立相模原病院耳鼻咽喉科、91年北里大学耳鼻咽喉科。95年米国ニューヨークマウントサイナイ病院(神経生理学)へ留学し、めまいの研究に取り組む。96年横浜赤十字病院耳鼻咽喉科、2000年同病院耳鼻咽喉科副部長、04年同病院耳鼻咽喉科部長、05年横浜市立みなと赤十字病院耳鼻咽喉科部長、16年から現職。北里方式をもとにオリジナルなメソッドを加えためまい体操を患者に指導し、大きな成果をあげている。国際的に各専門分野の優れた医師として認められる「2020-21 Best Doctors」にも選出された。日本めまい平衡医学会専門会員、同評議員、同代議員を務める。著書に『自分で治せる!めまい・ふらつき』(洋泉社)、『ビジュアル版自分で治せる!めまい・ふらつき』(同)、『Dr.新井式めまい・ふらつきを自分で治す本』(自由国民社)、『めまいは寝ては治らない』(中外医学社)、『めまいは自分で治せる』(マキノ出版)など多数。

●「めまい・ふらつきを自分で治す!」



横浜市立みなと赤十字病院めまい・平衡神経科

<https://www.yokohama.jrc.or.jp/>

〒231-8682 神奈川県横浜市中区新山下3丁目12番1号 電話045-628-6100(代表)

新井式めまい体操



ゆっくりヨコ

- ① 右利きの人左手の人差し指で顎を押さえ、右手の親指を立ててまっすぐ前に出す。
- ② 顔は正面に向けたまま、まず右手を左に30度ぐらいゆっくりと動かし、眼球だけで右手親指の爪を追う。
- ③ 次に右手を右に30度ぐらいゆっくり動かし、眼球だけで右手親指の爪を追う。「いーち、にー、さーん、しー」と声を出しながら20回(10往復)繰り返す。



ふり返る

- ① 右腕を体の真正面に伸ばし、親指を上を立てます。顔はまっすぐ前を向き、目線は右手親指の爪に向ける。
- ② 右手親指の爪への目線を固定したまま、まず頭を右に30度回す。
- ③ 右手親指の爪への目線を固定したまま、次に頭を左に30度回す。数を声に出しながら20回(10往復)繰り返す。



寝返り

- ① 仰向けで横になり、ゆっくり10数える。
- ② 顔だけを右に向けて、ゆっくり10数える。
- ③ 体全体を右に向けて、ゆっくり10数える。
- ④ 元の姿勢の仰向けに戻り、ゆっくり10数える。
- ⑤ 次に左方向にも同じような動作を行う。
- ①から⑤の動作を1セットとして1回3セット、1日3回行う。

も動き、その内リンパ液の流れの速度や方向についての情報が前庭神経を介して小脳へ伝わり、小脳から大脳へ送られるのです。

「一方、耳石器はわらび餅のような粘性のある耳石膜に、直径0・01mmの細かな粒状の耳石が約1万個貼りついた状態のものです。私たちが頭を傾けると耳石膜の上の耳石がゆっくり動きます。その刺激を耳石膜の下の感覚細胞が前庭神経を經由して小脳へ伝え、大脳へ送られることで傾き具合がわかるのです」

機能の左右差 前庭器にたやすく生じる

では、なぜ「めまいの9割は耳に原因がある」といえるほど、耳の障害が多いのでしょうか。

「当然のことですが、内耳とその中の前庭器は左右の耳、両方の耳に存在します。この両耳の前庭器がともに正常に機能しているときはバランスを崩すこともなく、めまいも起こりません。しかし、そのうちどちらか片方の前庭器にちょっとした不調や障害が起きると、たやすくその働

きに左右差が生じて、バランスがとりにくくなり、めまいを起こしやすくなるのです」

めまいを起こす耳の病気には、その約半数を占める良性発作性頭位めまい症をはじめ、メニエール病や前庭神経炎、突発性難聴、慢性中耳炎などがありますが、そのいずれも同様の理由からめまいを引き起こします。

「また、『薬だけではすっきり改善しないめまいが多い』と先述したのは、この前庭器に生じる機能の左右差を薬だけでは根本的に解消できないからです。めまいを治療するうえで、薬物療法に限界を覚えるゆえんです」

目と足裏、耳に刺激を与え、 小脳を鍛える方法をまとめ 考察したのが

「新井式めまい体操」

重要なのは、バランスに関する刺激情報を受け取る目と足裏、耳のいずれかに障害が起きて、それを補い、うまくバランスがとれるようにする「小脳の中核代償」という作

用が、前庭器に生じる機能の左右差も軽減する働きを担っていることで

す。実際、片方の内耳の前庭器の機能が低下し始めると、その情報はただちに小脳に伝わり、左右の差を軽減するために働き出します。

「もう一つ重要なのは、目から入る視刺激と足裏が感じとる深部感覚刺激、前庭器が感知する前庭刺激という3つの刺激を繰り返し目と足裏、耳に与え続けることで、バランスの司令塔である小脳と『小脳の中核代償』が鍛えられること。その鍛えやり方方法方法を独自にまとめて考察したのが『新井式めまい体操』というわけなのです」

参考にしてもらえればと思います。

かならず医師の診察を受け、許可を受けてから行おう

めまいを何回も起こしている方は、「体を積極的に動かすなんて怖くてできない」とためらう方もいらっしゃいます。

「しかし、安静にして、寝てばかりいては、いつまでもめまいから解放されません。それどころか弱っている平衡機能はますます鈍り、めまいはどんどん悪化していきます」

「新井式めまい体操」は耳の病気が原因のめまいはもちろん、最近、とみに増えてきた加齢による筋力低下などから生じる加齢性平衡障害や、小脳梗塞治療後に残る後遺症のめまい、前庭性片頭痛から生じるめまいなどにも有効です。

めまいに悩んでいるのなら、心機一転、『新井式めまい体操』に取り組んでください。医師の診察と必要な治療を受け、「体を動かしても構いません」という許可を得たら、ただちに始めることをお勧めします。