

## 3カ月以上続く、慢性的なめまい「PPPD」 正しい診断と適切な治療で改善も

「持続性知覚性姿勢誘発めまい（PPPD）」は、ふらふら、ふわふわするめまいがほぼ毎日、3カ月以上続く疾患です。原因や対処法について専門医に聞きました。

### PPPDの主な症状や特徴は。

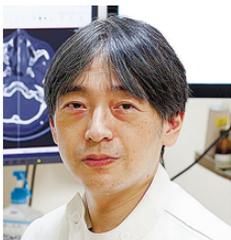
3カ月以上症状が持続するめまいを「慢性めまい」といい、その原因として最も多いのが「PPPD」です。揺れる、ふわふわするといった非回転性のめまいが、ほぼ一日中続きます。①立つときや歩くとき②人混みや、エスカレーターに乗るなど頭や体を動かしたとき③スマホのスクロールや激しい映像を見たときなどに悪化しやすいのが特徴です。

### 原因は。

体のバランスは、内耳、視覚、下肢や体幹の感覚などが連携することで保たれていますが、ストレスや一時的な強いめまいをきっかけに、耳

### 治療法は。

PPPDは、正しく診断し、適切な治療を受けることで改善が期待できます。治療では、抗不安薬の内服により脳の不安回路を鎮静化させ、感覚統合を助けます。また、体のバランスを維持したり、視覚に頼りすぎないようにしたりするリハビリを行います。さらには、不安やストレスを軽減するためのカウンセリングや認知行動療法なども効果的です。これらを組み合わせると平衡感覚を正常化させ、不安のサイクルを断ち切る事が推奨されています。症状が



松橋耳鼻咽喉科・内科クリニック  
院長 松吉 秀武氏

から情報があまく使えなくなることで起こります。視覚や体の感覚に脳が過剰に反応して、ふらつきがさらに強まります。脳がバランスの情報をつまぐ処理できなくなることにより、めまいが慢性化すると考えられています。

## 松橋耳鼻咽喉科・内科

院長 松吉 秀武

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	★	●	●	★	★

※月に1回 日曜診療(8:00~12:00)あり ★は 14:00~16:00

オンライン診療を  
始めました

松橋耳鼻咽喉科 めまい

宇城市松橋町きらら2丁目2-15

TEL.0964-33-4133

## <まもと南耳鼻咽喉科

院長 山田 卓生

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	×	●	▲
15:00~17:30	●	●	●	×	●	◎

▲は 9:00~11:30 ◎は14:00~15:30

休診日/木曜、日曜、祝日

熊本市南区城南町隈庄943-1

TEL.0964-25-3387