

地震のあとに続く「めまい・ふらつき」 ～地震後めまい症候群（PEDS）のしくみと対処法～

2016年 熊本地震における臨床調査（対象214例）のデータに基づき、地震後に生じるめまいのメカニズム、特徴、ならびに安心・回復へ向けた具体的なステップを図表を交えて解説いたします。

はじめに：揺れていないのに揺れている気がするあなたへ

「大きな地震が収まった後も、体がゆらゆら・ふわふわ揺れているように感じる…」
このような症状でお悩みではありませんか？

地震や余震を経験した後に現れるこのような症状は、医学的に「**地震後めまい症候群（Post-Earthquake Dizziness Syndrome: PEDS）**」と呼ばれています。

これは「気のせい」でも「自分だけの特別な病気」でもなく、災害を経験された多くの方に見られる正常な身体・心理反応です。正しいメカニズムを知り、適切なケアを行うことで必ず改善していきます。

本書（解説パンフレット）の全体マップ

1

第1章：統計データでみる地震後めまいの特徴（2ページ目）

めまいの症状タイプ分類や、発症しやすい方のリスク傾向を視覚的に解説

2

第2章：なぜめまいが起こるのか？4つの発症要因（3ページ目）

「耳のセンサー」「脳の記憶」「心理的ストレス」「避難環境」の複合メカニズム

3

第3章：自律神経の乱れと身体反応（4ページ目）

「状態不安」が引き起こす自律神経のバランス崩壊と身体症状のつながり

4

第4章：日常でできるセルフケア&生活アドバイス（5ページ目）

屋外散歩・睡眠環境の確保・視覚的情報制限などの具体的ステップ

5

第5章：医療機関での専門的アプローチ&Q&A（6ページ目）

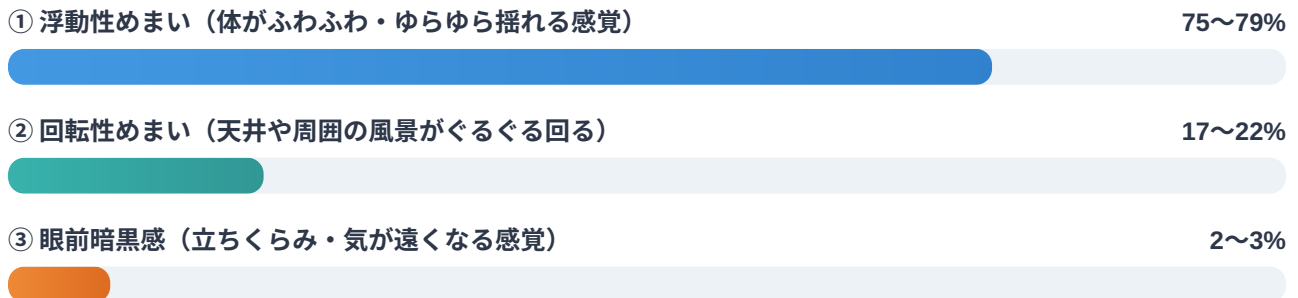
耳鼻咽喉科での精密検査・薬物療法・受診の目安と患者様へのメッセージ

■ 第1章：統計データでみる地震後めまいの特徴

熊本地震直後に当院（松橋耳鼻咽喉科・内科クリニック）を受診されためまい患者様214名の臨床データを分析した結果、症状やリスク傾向に明確なパターンが認められました。

1. めまいの症状タイプ（訴えの割合）

地震後にめまいを発症・悪化させた患者様の約8割が「浮動性（ふわふわ感）」を訴えています。



【注記】 良性発作性頭位めまい症（BPPV）の併発について

回転性めまいを訴えた患者様の一部には、地震の激しい揺れによって耳の奥の「耳石（じせき）」がはがれ落ち、三半規管に入り込むことで起こる「BPPV」の併発が確認されました。

2. 発症しやすい方のリスク傾向・背景

▼ 性別・年代別傾向

- 女性が全体の約75～80%を占める。
- 年代別では30～40代の女性（働き盛り・子育て世代）および70代の女性に強い受診ピークが確認されました。

▼ 乗り物酔いとの関係

- 幼少期の車酔いは無関係。
- 「大人になっても乗り物酔いしやすい」方は、揺れに対する内耳の順応が上手くいかずリスクが高まります。

▼ 過去のめまい既往歴

過去にめまいを起こした経験がある方は、災害の大きな恐怖によって脳内の過去の記憶が不必要に誘発され、症状が再発・悪化しやすくなります。

■ 第2章：なぜめまいが起こるのか？4つの発症要因

地震後めまいは耳の異常だけでなく、「耳」「脳」「心」「環境」の4つの要素が複雑に絡み合っ

① 耳（内耳器官）	② 脳（感覚統合）	③ 心（心理ストレス）	④ 環境（避難生活）
物理的揺れの影響 地震の強い物理的揺れにより、内耳の平衡感覚センサー（耳石器・三半規管）に過度な負担がかかります。	速度蓄積機構の錯覚 繰り返す余震の体験が脳幹に過剰蓄積され、静止していても「揺れている」と錯覚を起こします。	強い状態不安 「また大きな地震が来るかもしれない」という極度の恐怖や緊張が身体感覚を過敏にします。	避難環境の過酷さ 車中泊や避難所生活での身体的疲労、睡眠不足、プライバシーの欠如が回復を妨げます。

脳「速度蓄積機構（Velocity Storage Mechanism）」とは？

人間の脳幹には、過去に体験した「揺れ」や「回転」の情報を一時的に記憶し、体のバランスを自動調整するシステム（速度蓄積機構）が存在します。

度重なる余震を経験すると、このシステムに揺れのデータが過剰に蓄積されます。その結果、「**実際には地面が静止しているのに、脳の中では過去の揺れ信号が再生され続けている**」という状態が生じ、ふわふわとしためまい感を作り出してしまうのです。

視覚と体感の「ミスマッチ」を解消することがカギ

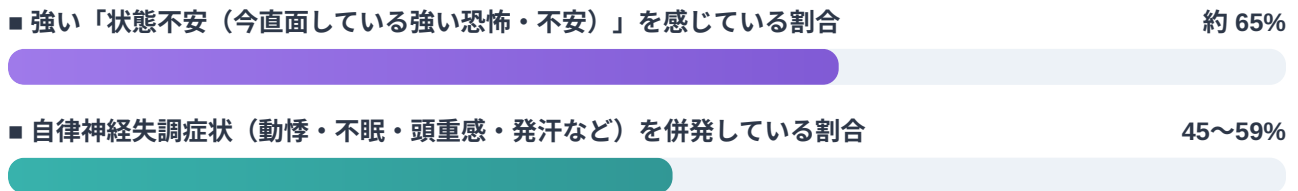
揺れを感じたとき、目で見ている風景（静止している壁など）と、脳が感じる揺れの情報が食い違うことで、脳はパニックを起こします。このミスマッチを修正していくことが、めまい克服に向けた重要なステップとなります。

■ 第3章：自律神経の乱れと身体反応

地震後めまいは、精神的な「不安」や「ストレス」が自律神経系を通じて身体の平衡機能に影響を与える代表的な疾患です。

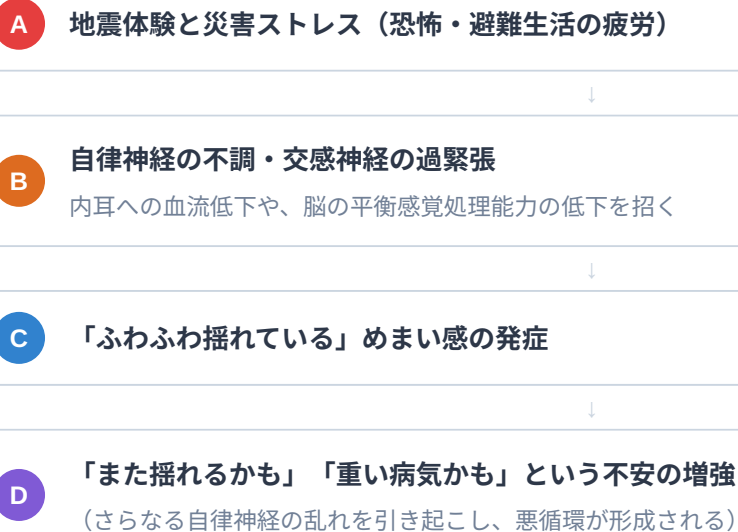
1. 熊本地震データにみる「状態不安」と「身体症状」の割合

受診患者様の調査では、心理的ストレスと身体的自律神経症状の相関が明確に示されています。



2. ストレスとめまいの「悪循環」メカニズム

一度めまいが起こると、不安が不安を呼び、症状が固定化しやすくなります。



■ 第4章：日常でできるセルフケア＆生活アドバイス

地震後めまいからの回復には、脳の錯覚をリセットし、自律神経の安定を取り戻す日常の工夫が非常に有効です。

回復に向けた3つの主要セルフケア・ステップ

ステップ1 広い屋外に出て視界をひらき、軽い散歩を行う

狭い部屋や避難所に閉じこもっていると、脳のゆらゆら感が強調されやすくなります。安全な屋外で遠くの景色を見渡し、軽く体を動かすことで、目からの視覚情報と実際の足の裏の感覚が正しく統合され、脳のリセットが進みます。

ステップ2 足を伸ばして安心して眠れる環境を確保する

車中泊や不自由な避難生活による身体疲労は、自律神経の回復を妨げる最大の要因です。自治体の住宅支援や親戚宅などを利用し、身体を水平にして横になれる環境を整えることが第一歩です。

ステップ3 過度な視覚的刺激（ニュース・地震情報）を制限する

テレビやスマートフォンで揺れの映像や余震情報を頻繁に見すぎることは、脳に無意識の緊張を与えます。意識的に画面から離れる時間を作り、リラックスできる音楽や読書に切り替えましょう。

× 控えたい行動

- ずっと暗い室内でじっとしている
- スマホで余震情報を探し続ける
- 「気のせいだ」と無理をして抱え込む

○ おすすめの行動

- 遠くの山や空をのんびり眺める
- 深呼吸を行い、ぬるめの湯につかる
- 「身体の正常な防御反応だ」と理解する

■ 第5章：医療機関での専門的アプローチ & Q&A

当院（松橋耳鼻咽喉科・内科クリニック）では、患者様のお話を丁寧に伺い、身体面・心理面の両方からアプローチを行います。

1. 耳鼻咽喉科で行う主な検査と治療

項目	内容・期待される効果
眼振検査 (赤外線カメラ検査)	目の動きを微細に観察し、耳の内耳障害（BPPVなど）があるか、自律神経・心理的要因によるものを鑑別します。
薬物療法	症状に応じて、内耳の血流を改善するお薬、自律神経調整薬、不安を和らげるためのお薬（漢方薬を含む）を処方します。
病態説明とカウンセリング	「重大な異常がないこと」を確認し、めまいのメカニズムを理解していただくことで、脳の不安が和らぎ大幅な改善に繋がります。

2. よくあるご質問（Q&A）

Q1. 脳卒中など、脳の重大な病気ではないでしょうか？

A. 地震後に見られるめまいの多くは内耳や自律神経の反応ですが、手足の痺れ・激しい頭痛・滑舌の悪さ等を伴う場合は脳神経外科の受診が必要です。不安な場合はまず当院で検査をお受けください。

Q2. 症状はいつ頃治まりますか？

A. 余震の落ち着きや生活環境の安定、適切なセルフケアとともに、数週間～数ヶ月で徐々に軽快するケースがほとんどです。あせらず休養をとることが大切です。

患者様・ご家族の皆様へ

「周りもみんな大変だから」「自分の気のせいかもしれないから」と一人で症状を我慢する必要はありません。地震後めまいは、大変な過酷状況を乗り越えたあなたの心と身体からの SOS メッセージです。どうぞお気軽に松橋耳鼻咽喉科・内科クリニックへご相談ください。

【参考文献】

松吉秀武, 三輪徹: 熊本地震後めまいに対する心理的因子と環境因子に着目した臨床的検討. *Equilibrium Research*, Vol. 75(4), pp. 189-200, 2016.