

⑩ メニエール病よくあるご質問 Q&A

Q1. メニエール病とはどんな病気ですか？

→ 耳の奥(内耳)にある「リンパ液」という体液が増えすぎて、バランスの神経や聞こえをつかさどる部分に影響する病気です。めまい・耳鳴り・難聴をくり返すのが特徴です。

Q2. メニエール病にはいくつかのタイプがあると聞きました。違いはありますか？

→ はい。大きく分けて次の2つのタイプがあります。

- 蝸牛型メニエール病: 耳鳴りや聞こえにくさなど「耳の症状」が中心で、めまいはほとんどありません。
- 前庭型メニエール病: 強いめまいが主な症状で、耳の症状は軽いか、一時的なことが多いです。

どちらも内耳のリンパ液のバランスが関係しており、治療の基本は同じです。

Q3. めまいが治まったあと、普通に生活してもいいですか？

→ 体調が戻れば日常生活は大丈夫です。ただし、寝不足・ストレス・塩分のとりすぎは再発の原因になるので気をつけましょう。

Q4. どんなときにめまいが起こりやすいですか？

→ 睡眠不足・ストレス・疲労・塩分のとりすぎ・天候の変化などで起こりやすくなります。体調管理がとても大切です。

Q5. めまいがあるときに気をつけることは？

→ 無理をせず、静かな場所で安静にしてください。症状が強いときは早めに受診をおすすめします。

Q6. アルコールやコーヒーは飲んでもいいですか？

→ 適量なら問題ありませんが、過剰にとると血流や内耳の水分バランスが乱れることがあります。控えめにしましょう。

Q7. 症状が落ち着いたら薬をやめてもいいですか？

→ 医師の指示があるまでは自己判断でやめないようにしましょう。メニエール病は再発しやすいため、内服を続けることが再発予防につながります。