

第1章

自分のめまいを知って リハビリを7種類に絞る!

めまい診断フローチャート

めまいを克服するには、**ご自分のめまいについて良く**知ることが大切です。そこで本章ではまず、「**めまい診断フローチャート**」で、ご自分のめまいの原因を改めて診断していただきます。

ところで、めまいがストレスと関係していることは、本書の初版でもお伝えしてきましたが、比較的最近の研究では、**めまい発症に、ストレスの関与度が高い疾患と、それほど高くない疾患とがある**ことが報告されています。

そこで今回は、「めまい診断フローチャート」を通じたアプローチに、この視点も加味することにしました。

めまい発症にストレス 関与度の低い疾患

- ①前庭神経炎後遺症、ハント症候群のめまい後遺症、めまいを伴う突発性難聴
- ②加齢性めまい、高齢者の平衡障害
- ③良性発作性頭位めまい症 (BPPV)、BPPV 疑い

めまい発症にストレス 関与度の高い疾患

- ④メニエール病
- ⑤片頭痛性めまい
- ⑥持続性知覚性姿勢誘発めまい (PPPD)

そして、みなさんのめまいを、その原因からA・B・C・D・E・Fの6タイプにわけ、タイプ別にお勧めのリハビリを7つずつ紹介します。

したがって今後は、その種類を7つに絞って、めまいリハビリに取り組めるようになります。

それでは、さっそくページをめくって「めまい診断フローチャート」をご覧ください。

「めまい診断フローチャート」で



1

自分のめまいについて
良く知る！

2

23 種類から、特に
自分に取り組むべき
リハビリを 7 つに絞る！

人間が一度におぼえられる
限界は 7 種類だからです。

スタート

あなたの症状はどちらですか？

- ある日突然の「めまい（視界がぐるぐる回る感じ）」
- だんだんとひどくなる「ふらつき（雲の上を歩いているようなフラフラした感じ。まっすぐ歩けない感じ）」

ある日突然の「めまい」

だんだんひどくなる「ふらつき」

病院で、「歳のせいです」と言われましたか？

いいえ

はい

ふらつきが残るグループ
→ 70 ページ

リハビリ **F** タイプ
ストレス関与 **高**

慢性ふらつきグループ
→ 32 ページ

リハビリ **B** タイプ
ストレス関与 **低**