

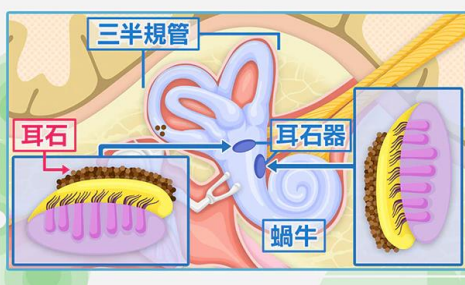


良性発作性頭位めまい症体操

良性発作性頭位めまい症(BPPV)解消と予防の寝返り体操

■良性発作性頭位めまい症の原因

三半規管の中にたまった「耳石」(カルシウムの小さな粒)です。内耳には、三半規管の根元あたりに重力や体の方向を感知する「耳石器」という器官があります。この中には、耳石と呼ばれる石のようなものがあり、それが剥がれて、三半規管に入り込むことで発症します。



■症状

良性発作性頭位めまい症

頭を動かしたとき
決まった頭の位置でめまい
寝返りをしたとき・起床したとき
上を向いたとき
下を向いたとき

良性発作性頭位めまい症の症状

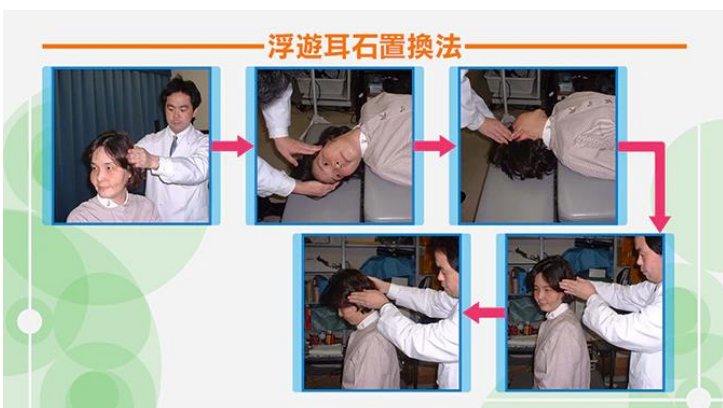
頭を動かしたときに誘発される
回転性のめまい
吐き気・おう吐

■めまい解消と予防の「寝返り体操」



あおむけに寝る⇒①右向き⇒②正面⇒③左向き⇒④正面と10秒ごとに頭の向きを変え 5往復を1日2セット

■浮遊耳石置換法(エプリー法)



■良性発作性頭位めまい症の予防

良性発作性頭位めまい症の予防

- 同じ方向で
横向きに寝ない
- 寝返り運動
- 頭の位置を高くして寝る