

# めまい セルフレポート

めまいには病気が隠れている恐れもあります、早めに医療機関を受診するよう心がけましょう。  
受診する際に以下のセルフレポートを作成して、医師へお話ししてみましょう。

① 最近「めまい」が起こった日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

② 「めまい」が起こった時間帯とその時の状況

- 朝：目覚めた時、出勤前、その他( \_\_\_\_\_ )  
 昼：工作中、家事中、その他( \_\_\_\_\_ )  
 夜：就寝前、就寝中、その他( \_\_\_\_\_ )

③ 「めまい」が続いた時間

- 短い(数秒～数分間)       わりと長い(数十分～数時間)       かなり長い(1日～数日)

④ 今までに「めまい」を経験した回数

\_\_\_\_\_ 回 (前回めまいが起こった時期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月頃)

⑤ 気になっている「めまい」の症状

- 回転性のめまい(自分自身がグルグル回っている感じ、自分の周りがグルグル回っているように見える)  
 浮動性のめまい(からだがフワフワした感じでふらつく、まっすぐ歩けない、姿勢を保つのが難しい)  
 立ちくらみのようなめまい(立ち上がるとクラツとする、目の前が暗くなる、失神する)

⑥ 「めまい」以外に気になる症状

- 音が聞こえづらい(難聴)       耳がつまった感じ       耳鳴りがする       頭痛  
 顔面や手足のしびれ       その他( \_\_\_\_\_ )  
 特になし

⑦ 思い当たる「めまい」の原因

- 肉体的疲労       精神的疲労       睡眠不足       生活環境の変化       心配事  
 風邪       鼻づまり       アレルギー  
 現在患っている又は過去に患った病気やけが(病名など： \_\_\_\_\_ )  
 その他( \_\_\_\_\_ )  
 特になし

⑧ 「めまい」で受診したことのある診療科

- 受診経験なし       内科       脳神経外科       耳鼻科  
 その他( \_\_\_\_\_ )