

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：仕事中、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(立ち上がるとクラッとする、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」で受診したことがある診療科

- 受診経験なし 内科 脳神経外科 耳鼻科
 その他(_____)