

フィリア・レター

～真の友人からの手紙～



発行：中部ろうさい病院

〒455-8530

名古屋市港区港明 1-10-6

TEL 052-652-5511

FAX 052-653-3533

<http://www.chubuh.johas.go.jp/>



めまい特集① ～めまいって何!?教えて先生!～



めまいについて

神経内科部長 亀山 隆

一言で「めまい」といっても、その種類はいろいろあります。①ぐるぐる回るめまい、②頭や体がフワフワするめまい、③眼の前が暗くなり意識を失いそうになるめまい、④立ったり、歩いたりする時にふらつくめまい、などです。

医学的に「めまい」は、視覚、内耳の平衡感覚および体からの位置感覚からの情報が、脳で正しく統合されずにミスマッチしたときに体験される感覚です。

●一番多い「ぐるぐる回るめまい」＝内耳性めまい(耳鼻科のめまい)

これは、平衡感覚をつかさどる耳の奥の三半規管の障害が主な原因で起きます。頭を急に動かしたときに短時間だけ起きる良性発作性頭位めまいや、耳鳴りや難聴・耳のつまった感じを伴い、持続のやや長いメニエル病が代表です。

●「怖いめまい」＝脳卒中(脳梗塞や脳出血)によるめまい(神経内科や脳外科のめまい)

高血圧で頭痛・めまい、嘔吐、立てない、動けないとなれば、脳出血(特に小脳出血)を疑います。めまい・ふらつきに加え、半身の麻痺やしびれ、ろれつが回らない、飲み込みにくい、物が二重に見えるなどの、他の神経の症状をひとつでも伴えば、脳の障害によるめまいです。

突然発症した場合は、脳卒中の可能性が高いので緊急受診が必要です。特に動脈硬化の危険因子である高血圧、糖尿病、喫煙歴、高コレステロール血症のある人や、心房細動という不整脈のある人は治療中でも要注意です。

●フワフワするめまい感と頭重感の原因は肩こりが原因のことも

慢性のフワフワ感と頭重感とは首や肩の筋緊張(こり)で起こることも多いです。運動不足、悪い姿勢(特にうつむき姿勢)、過労、ストレスなどが背景にありますので、運動や体操、ゆっくりとぬるま湯での入浴や十分な睡眠で肩こりがほぐれると改善します。

●高齢者のふらつきには多くの要因が関与

高齢者のめまい・ふらつきには①視力低下や②脳や神経の老化に加えて、③骨、関節、筋肉といった運動器の衰え(いわゆるロコモティブシンドローム)など、多くの要因が関わっています。めまい・ふらつきによる転倒恐怖のために、動かないで寝てばかりいると、ますます機能が衰えてしまいます。適切な運動リハビリが必要です。

このように一言でめまいと言ってもいろんな種類のめまいがあります。ぐるぐる回るめまいの時は耳鼻科へ、めまいで立てない・歩けないときや他の神経の症状を伴う時は救急外来へ、慢性のフワフワするめまいでふらつくときは神経内科を受診して下さい。

今月号のお知らせ

①めまい特集① めまいについて
.....神経内科部長 亀山 隆

②めまい特集②
良性発作性頭位めまい症(BPPV)について
.....第2耳鼻咽喉科部長 佐藤 栄祐

③看護週間イベント報告(inらぼーと)
.....4 東師長 稲垣 良子

④院内行事開催記録
病院の理念・当院の基本方針、編集後記



医師



めまい特集② ～めまいって何!?教えて先生!～

良性発作性頭位めまい症 (BPPV) について



第2耳鼻咽喉科部長 佐藤 栄祐



めまいは大きく分けて耳からくるめまいと頭からくるめまいがあります。耳からくるめまいの性状はぐるぐるまわるめまいが多く、頭からくるめまいはふわふわするめまいが多いといわれています。また、ろれつが回らない、飲み込みにくい、激しい頭痛などを伴う場合は、頭からくるめまいの可能性があり早急に医療機関に受診された方がよいと思われます。

ただ、めまい患者さんの中で頭が原因の場合は数%～10%くらいで、それほど多くありません。逆に最も多いといわれるのは、「良性発作性頭位めまい症 (BPPV)」です。めまいの、約4割を占めるといわれています。寝転がって枕に頭を付けたとき、寝た状態から起き上がったとき、寝返りを打ったときにぐるぐるまわるめまいが出現。じっとしていると十数秒から数十秒でおさまりますが、また頭を動かすとめまいが出現。ただ徐々にめまいが出現しにくくなるというのが特徴です。

耳の奥に耳石という石があるのですが、その耳石が本来あるべきところから剥がれ落ち三半規管に入り込み、頭を動かしたときにそ

の耳石が動くことが刺激となってめまいが生じる病気が「良性発作性頭位めまい症 (BPPV)」です。

三半規管には前半規管、後半規管、外側（水平）半規管と3つありますが、寝ころがったときや、起き上がったときにめまいが起こる「後半規管型良性発作性頭位めまい症」が最も多く、寝返りを打ったときにめまいが起こる「外側半規管型良性発作性頭位めまい症」が2番目に多いといわれます。

2週間くらいで自然によくなる場合が多いといわれる病気ですが、耳鼻咽喉科でどこに耳石が入り込んだか診断してもらい、それに合わせた運動療法（浮遊耳石を半規管外に出す方法）を指導してもらうと早く治るといわれています。「後半規管型良性発作性頭位めまい症」に行う運動療法で有名なものにEpley法があり、「外側半規管型良性発作性頭位めまい症」に行う運動療法で有名なものにLempert法があります。

当院耳鼻咽喉科ではそういった運動療法を図に示した用紙を患者さんにお見せしながら説明し自宅で行ってもらうようにしております。頭を動かしたときにぐるぐる回るめまいでお困りの方はお気軽にご相談ください。



イベント



看護週間イベント報告(inららぽーと)

4 東師長 稲垣 良子

みなさま、看護の日というものをご存じでしょうか。

21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人ひとりが分かち合うことが必要であり、こうした心を老若 男女問わず誰もが育むきっかけとなるよう、旧厚生省によりナイチンゲールの誕生日である5月12日が「看護の日」と制定されました。その5月12日を含む1週間を看護週間としており、当院でも看護部のCS推進委員会を中心に看護のアピールとして、毎年院内イベントを実施しています。

今年度は院内に加え、初めての院外の取組として、ららぽーとで看護週間イベントを実施いたしました。地域の皆さんや患者さんに看護のアピールのみならず、中部ろうさい病院を知っていただき、少しでも身近に感じてもらう、また、健康に近づく日々の役に立つようにと様々なブースを設けました。

○測定ブース

看護師による血圧測定や骨密度測定、臨床検査技師によるINBODY測定ができるブースです。INBODY・骨密度は、特に来客者の関心が高く、測定ブースは延べ445人の来客があり、開始から終了まで大盛況でした。診療における本格的な検査とまではいかなくても、気軽に測定できて、日頃の生活を少し気に掛けるきっかけになったのではないのでしょうか。



○各種相談ブース

当院の看護師、助産師、薬剤師、管理栄養士と直接相談できるブースです。測定ブースからの紹介を含め、日頃のちょっとした疑問など、こういったイベントの時だからこそ和やかに話せるブースとなっていました。0歳児の身長・体重測定では子供の成長に関心をよせる親御さんの姿が印象的でした。



○似顔絵ブース

ボランティアさんのご協力のもと、無料で似顔絵を描いていただくブースです。ご家族で、書いてい

ただいた似顔絵を見せ合って喜ばれる姿が見受けられました。このブースも沢山の方にお越しいただきました。



○ナースに変身ブース

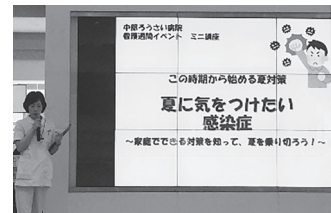
こちらのブースでは子どもが楽しめるブースとしてミニナース服やミニ白衣を用意しました。うれしそうに喜んでポーズをとる子ども達はとてもかわいかったです。イベントの翌日が母の日だったこともあり、子どもたちからカーネーションとメッセージカードをプレゼントしてもらった企画を用意いたしました。子どもたちからプレゼントをもらい喜ぶ親御さんの顔が印象的でした。

○メインステージ

こちらはAED講座と認定看護師による講座を2部制で実施しました。AEDでは実技をステージ上で実施しました。親子連れで体験される姿も見受けられ、興味をもって実際の救急講座を聞かれAED体験をされていました。



認定看護師による講義では、「日焼け対策」、「夏に気をつけたい感染症」、「みんなで予防! 脱水症」のテーマでミニ講座を実施しました。認定看護師の紹介や、専門性を含めたセミナーが開催され、お年寄りとお子様連れの方が多く、当日暑かったこともあり、題材もタイムリーでみなさん真剣に聞かれていました。



初めての院外イベントで企画・準備・実施までCS推進委員会を中心に職員が一丸となって取り組み、看護週間として地域へのアピール活動を実施できたことは職員の達成感にもつながり、とても良いイベントとなりました。この場をお借りして感謝申し上げます。

今後も地域とのつながりを大切に、看護のアピールと患者さんの満足度の向上に向けて、各セクションの委員とともに頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

院内行事開催記録

★看護週間のイベントを開催しました★

ナイチンゲールの誕生日である5月12日は、「看護の日」と定められています。その日を含む1週間は、看護週間とされ様々な活動が実施されています。

当院でも、5月9日(木)に医師や看護師によるミニコンサートが開催されました。医師や看護師から奏でられる、素敵な歌声と演奏に、酔いしれた方も多いのではないのでしょうか?

さらに、5月11日(土)には、ららぽーと名古屋みなとアクルスでも看護週間のイベントを開催いたしました。当日は、INBODY測定会や、なりきりナースなど、年齢問わず楽しめる様々な企画を実施いたしました。

今後も、皆さんの楽しめるようなイベントを開催してまいりますのでよろしく願いいたします。



★市民健康セミナーのご案内★

今年は5月に30℃を越え、暑い夏になりそうです。

夏に怖いのは、食欲低下や倦怠感などを引き起こす「夏バテ」や、夏に起こりやすい「食中毒」。そして、誰もが発症する可能性があり、命にも関わってくる「熱中症」です。今回は「暑い夏を乗り切る!」と題して、当院の栄養管理室長、消化器内科部長、救急部長が上述のテーマについて講演いたします。どなたでもご参加いただけますのでご興味のある方はぜひご参加ください!

日 時: 7月6日(土) 13:30~15:30

場 所: 中部ろうさい病院 2階講堂

定 員: 先着200名

応募方法: はがき、FAX、またはメールにて受付。詳細は、院内設置のチラシ、HPをご確認ください。



当院の理念

納得、安心、そして未来へ

当院の基本方針

- ・医療の質の向上と安全管理の徹底
- ・生命の尊厳の尊重と患者さん中心の医療
- ・人間性豊かな医療人の育成と倫理的医療の遂行
- ・地域社会との密な連携と信頼される病院の構築
- ・災害・救急医療への積極的な貢献と勤労者に相応しい高度医療の提供

～ 編集後記 ～

まだ6月ですが、暑い日々が続きますね。みなさまは、体調を崩したりしていないでしょうか?

今回は、めまい特集を組ませていただきました。めまいとは何か、耳鼻科と神経内科のめまいの違いについて知っていただけたなら幸いです。当院では、24時間救急も受付けておりますので、怖いめまいの症状に少しでも該当した場合は、早めに受診をして下さい。

さらに、イベントを通して、「正しい医療情報」を、みなさまにわかりやすく・親しみやすく伝えてまいりますので、今後ともよろしく願いいたします。(W・M)