

ふれあい

2011

2

No.287

牛久愛和総合病院 広報誌



めまいの話

耳鼻咽喉科医長 伊藤 昭彦



る器官は我々が地上で生活する上で、非常に重要な役割を無意識のうちにこなしてくれています。

何らかの原因でこの器官に不調が来ると、めまいを感じます。耳が原因となるめまいの中でもつとも頻度が多いのが良性発作性頭位眩暈症（リョウセイハツサウセイドウイケンランショウ）というものです。耳が原因のめまいの約半数がこの病気といわれています。これは、三半規管の一つにはがれた耳石の一部が落ち込んでしまい生じるということがわかつています。三半規管の中で耳石が動いてめまいが生じます。これは、起き上がるときや横になるとき、寝返りを打つ時に強烈なめまいが生じます。しかし、じつとしていると数秒から数分以内にめまいは止まります。しかし、また動くともめまいがします。つまり、ある特定の動きをするとめまいを繰り返すという特徴があります。耳石が三半規管に落ちる原因は、頭をぶつけたときや長いこと寝たきりでいた後などに比較的多いといわれていますが、

はつきりとはわかっていません。しかし、予後は良く自然に軽快することも多いです。最近では、頭を動かすことによつて耳石を三半規管から追いつ出す治療法も開発されています。

「めまい」とは目が回る、くらくらするといった自覚症状の総称を表しています。日本語では回転性めまいも浮動性めまいも「めまい」としか表現されないのが、めまいの性状の区別が困難なことも多いです。脳が原因のこともあれば耳のこともあり、精神的な要因もあれば、貧血などの全身的な問題もありその原因は非常に多岐にわたっています。それだけに、患者さんにとつては何科に受診したらよいかわからないことも多いかと思えます。

続いて多いのがメニエール病です。これは、先ほどのめまいとは違い頭を動かさなくても勝手に目が回る病気です。めまいは30分以上持続し、2、3日続くこともあります。また、耳鳴りや難聴（なん聴）、耳閉感（じふそくかん）も伴うことも多いです。しかも、めまいは何度も反復します。メニエール病は耳の中の内耳の中にあるリンパ液が腫れてしまつて生じる病気で、別名「内リンパ水腫」ともいわれています。これも、なぜ腫れてしまうか原因はまだ分かっていません。腫れをひかせる利尿剤や、場合によってはステロイド治療を行います。

その中でも、めまいの原因として意外にも耳の病気が最も多いです。耳の中には内耳（ないじ）という感覚器があり、蝸牛（かきゅう）、三半規管（さんはんきかん）、耳石器（じせきき）という器官があります。蝸牛という器官は音を感じ取る器官で、後2者はバランスに関わっている器官です。このバランスを司

その他にも耳が原因のめまいはたくさんあります。耳だけでなく脳が原因のこともあり、めまいがされる時は早めの受診をお勧めします。

Q & A コーナー

❶ 冬になると肌がかさかさして痒くなるのですが、かゆみを抑えるにはどのようなことに気をつければよいでしょうか？

❷ 室内の加湿に気を配って



1/4付入職
人部美子
千葉由美子

体が動かすこと、食べることに大好きです。血液型…A型
趣味…健康な体作り

はじめてまして

ここが知りたい！素朴な疑問にわかりやすくお答えします。

みてくください。

❸ ベビーオイルなどの保湿剤でも予防効果があります。

❹ 肌着は綿のほうが痒くなりにくいといわれています。

(皮膚科医師 田中未知)

❶ 健診で血圧が高いと言われました。特に症状はないので、受診しなくてもよいでしょうか？

❷ 心臓はポンプのように毎分60〜70回ぐら血液を血管へと押し出しており、血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことを血圧と言います。血圧が高くなる高血圧は、多くの人は症状を自覚することとはほとんどありません。しかしながら、高血圧は長年かかって血管を蝕むため「サイレントキラー」とも呼ばれ、血管が硬くなる動脈硬化になったり、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）や脳卒中などの病気を起こすおそれがあります。高血圧を指摘されましたら放置せずに、きちんと医療機関を受診することをお勧めいたします。

(内科医長 栗原正人)

ワクチンのお話(後編)

総合診療科部長 瀬口 雅人

本年度より、成人の肺炎球菌ワクチンに対する、自治体の助成制度が開始となりました。肺炎球菌はヒトの体内で増殖して、肺炎や髄膜炎、肺血症などの感染症を引き起こします。細菌の表面の莢膜という膜によって、たくさんの型に分かれますが、肺炎球菌ワクチンはそのうち23種類の莢膜の成分からなるワクチンです。この23種類で、全患者から見つかる肺炎球菌の約80%をカバーします。すべての肺炎球菌、すべての肺炎をカバーするわけではありませんが、肺炎球菌は市中で見つかる肺炎の最も多い原因であり、肺炎が重症化しやすい65歳以上の高齢者や免疫の落ちる病気を持った方は、特にこのワクチンを打つ事をお勧めします。一度接種すると約5年間免疫が持続するとされています。

また同じ肺炎球菌ワクチンでも乳幼児の髄膜炎の予防のためのワクチンが、日本でも打てるようになりました。乳

幼児は免疫がまだ十分なために成人用の莢膜主成分のワクチンでは十分な免疫を獲得できません。そこで、髄膜炎を起こす頻度の高い7種の莢膜成分に免疫を獲得しやすいように無毒化したジフテリア毒素を結合しています。これに先立ち、乳幼児の髄膜炎予防のワクチンとしてはHIB(B型インフルエンザ菌)ワクチンが、打てるようになってきました。乳幼児の化膿性髄膜炎は日本では年間約1000人が発症し、死亡率の高い恐ろしい病気です。また助かったとしても、約3割の子供に神経症状を伴う後遺症が残ります。原因菌として最も多いのがインフルエンザ菌で約50%を占め、このうち95%がB群です。また2番目に多いのが肺炎球菌で、この2菌種で、70〜80%を占めると言われています。またこの2菌種は、近年抗生物質の効きにくい耐性菌の増加も指摘されているためにワクチンの予防が大切になります。任意接種で費用もかかりますが、自治体によっては助成制度も始まりますので受ける事をお勧めします。

最後にヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンについて説明します。HPVのうち特別な型のウイルスが子宮頸がんの原因ウイルスとされています。このうち最も頻度の高い16、18型に対するワクチンで、発がん性HPVの60〜70%をカバーします。性感染症のひとつであり、HPVに感染した後、平均数年から十数年経って癌化するとされており、性交渉経験前にワクチンで感染予防する事が最も効果的であるとされ10歳から14歳までの接種が推奨されていますが、必ずしも性交渉経験者が16、18型に感染しているとは限らないので、それ以上の年齢の方でも接種は可能です。しかしすべてのHPV感染を予防するものではなく、子宮癌検診を受ける事が大切な事はいまでもありません。

春秋園だより

暦の上では春とはいえ、真冬の寒さが続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は、デイケアの手作業レクリエーションで作成した「獅子舞のちぎり絵」を紹介させていただきます。

片麻痺の利用者様も一生懸命参加されていて片手で模造紙に糊をつけて片手でちぎった紙に貼り付けていました。

「出来上がるのが楽しみです」

「細かく難しいけど手の運動になる」等と皆さん思い思いに参加



加されていきました。

左上が完成品です。力強さが伝わってくる作品ですね。

続きまして、俳句の会からの作品を一部抜粋して紹介させていただきます。

「湯豆腐の

湯気に筒まる家族かな」

「伊予餅売る軒下の蕪団子」

「日溜まりへ

押す車椅子枇杷の花」

「左義長の

果てて星座のきらめけり」

「往診の空に飛び交ふ初鴉」

次回も素敵な作品を掲載させていただきますので、どうぞお楽しみに。

二月は朝夕の寒さごとに厳しい時、くれぐれもお体を大切になさってください。

(入所スタッフ一同)

『第12回』

生活習慣病教室

開催します

テーマ

「人間ドックを受けて長生きをしましょう」

日時 3月18日(金)

14時30分から約一時間

講師

総合健診センター部長

会場

牛久愛和総合病院 坂庭医師

参加費

無料

事前予約は不要です。まだ人間ドックを受けたことがない方、健診結果の見方がよくわからないなど、興味のある方は、お誘いあわせの上お気軽にご参加下さい。



◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課

電話 029-873-3111(代)

プロムナードギャラリー

展示作品募集!!

当院では、昨年5月よりA館からB館までの通路沿いの壁を改装し、「元気を出そう」をテーマにした『プロムナードギャラリー』を開設し、地域の皆さんに開放しております。

オープニングは、歌手長渕剛さんの詩画展「画で詩う」を開催し、大変ご好評を頂きました。その後も当院職員の絵画展、イラスト展、日本野鳥の会写真展、高校美術部の作品展を開催し、



患者さんや地域の皆さんにとって、病院という張り詰めた空気の中、ホッとする癒しの空間となっております。

この空間にあなたの作品を展示してみませんか？壁に掛けることができるのであれば、絵画、写真、書等種類は問いません。詳しくは、牛久愛和総合病院 総務課（029-873-3111）までお問い合わせ下さい。

《出来事ピックアップ》

バザー

12/24

牛久シテイマラソン

1/10



平成22年12月24日恒例のクリスマスバザーを病院大ホールで行いました。バザーの収益金は秋に行われる運動会に使われるとあって、保育士さんはもちろんのこと、かわい我が子のためにママさんナイスが張り切って、準備から販売まで行いました（今年はパパさんのお手伝いもありました）。皆様のご協力により今年の収益金は238450円となりました。本当に感謝申し上げます。もと大切に使用させていただきます。販売中のレジにてたくさんの方が「毎年楽しみにしているのよ」とおっしゃってくださいました。クリスマスバザーが地域の皆様に愛されていることにも喜びを感じた1日となりました。

(父母会 林)

編集だより

『乾燥注意報』

寒い日が続き空気が乾燥しています。十分な加湿を行い、風邪・インフルエンザなどの予防が重要です。

(M・Y)

強風で寒さが厳しく、青空が広がる一月十日（月）、成人の日に第35回牛久シテイマラソンが、開催されました。リラックスからも総勢42名が参加し、全員無事に完走する事ができました。

マラソンブームに乗って年々市民ランナーが増加しており、シテイマラソンも大盛況。リラックスの会員の方々も、初参加の方が増え、今後のトレーニングの良い目標となったのではないのでしょうか？コスチュームの種類も多彩で華やか!! まずは形から入るのも一つ!! 来年は皆様もチャレンジしてみましよう。(スポーツリラックス 大山)

病院理念 我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 504床（一般445床 医療療養型59床）

施設

敷地 57,911㎡ 駐車場 1040台



診療科目

【一般外来】

総合診療科(内科)、消化器内科、内分泌内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、心療内科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、呼吸器外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、ペインクリニック科、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来(シャント外来)

【専門外来】

整形専門(股関節、脊椎、スポーツ)
小児科(小児循環器、小児心理)
循環器(心臓血管外科)
形成外科(アンチ・エイジング、レーザー)
皮膚科(レーザー)

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

《関連施設》

総合健診センター	Tel 029-873-4334
健康増進施設 スポーツリラックス	Tel 029-874-8791
介護老人保健施設 春秋園	Tel 029-870-3100

