

おえ案ですか

題字は古川名誉院長

市民公開講座を開催しました。

平成26年10月11日(土)に当院管理栄養士を講師とする「市民公開講座」が行われました。今回で10回目となりました。



最初の演題「見直そう! 食生活!!」では、食べ方

や食事内容のポイントを取り上げました。後半の演題「秋・冬も気をつけて。食中毒」では、ノロウイルスを中心に、感染の症状、感染の仕方、予防方法について解説しました。また、体験コーナーでは、手洗いトレーニング機器を用いて、きちんと手洗いできているかを確認していただきました。質疑応答では、参加していただいた方々からたくさんの質問があり、関心の高さがうかがえました。



防災訓練を行いました。



協力体制の確立、在院患者様の安全確保、新たな傷病者の受け入れ、消防機関との連携を円滑にすることを目的として訓練に取り組みました。



訓練内容としては、対策本部設置訓練、放送訓練、被害確認訓練、消防署への通報訓練、応援訓練、避難誘導訓練、救護訓練などの総合訓練を行いました。また消防署員指導のもと、各部署の新入職員を中心に水消火器を用いた初期消火の訓練、はしご車による救助訓練を体験しました。

平成26年10月27日(月)岩槻消防署員立ち会いのもと、地震および火災発生を想定した防災訓練を行いました。地震などの大規模災害発生時における院内の連絡



最後に、岩槻消防署員より講評を受け無事終了となりました。今回の訓練をもとに防災意識の向上を図っていききたいと思います。

丸山記念総合病院の理念・基本方針

理念

1. 安全な医療の提供
2. 誠意ある対応
3. 地域との関わり合い



基本方針

1. 接遇に心がけ、心の通う患者様本位の医療を進めます。
2. 院内のチーム連携により質の高い安全な医療を進めます。
3. 地域の救急医療の中心的役割を担います。
4. 地域との連携を積極的に進めます。
5. 患者様を尊重し情報の開示と十分な説明に努めます。
6. 地域に貢献できる医療人を目指します。
7. 医療の質を確保するため病院の経営健全化に努めます。

部署紹介

耳鼻咽喉科

耳鼻咽喉科部長 目澤 良憲



皆さん、こんにちは、耳鼻咽喉科部長の目澤です。今回は最近多く見られるめまいについて、お話ししようと思います。めまいを起こす原因、病態は体のバランスをとる仕組みに異常が生じたときに起こります。私たちの体では、耳、眼、筋肉などからの情報が脳に送られて統合されます。そして、脳で統合された情報が首や腰、手足などの筋肉に正確



に伝わることにより、体のバランスを正常に保っています。これらの情報に食い違いが起こるとバランスが崩れ、めまいが起こります。

情報入力源の耳は外耳・中耳・内耳の3つの部分に分かれていて、めまいに関係のある内耳は一番奥にあります。内耳は、「音を聴く働き」をする蝸牛と「体のバランスをとる働き」をする半規管及び前庭から成り立っていて、ここでとらえられた情報が神経を通過して脳に送られます。

図1

● 耳の病気によって起こるめまい

原因	代表的な病気
リンパの増加 (内リンパ水腫)	メニエール病
浮遊物 (耳石) の出現	良性発作性頭位めまい症
循環障害やウイルス感染	めまいをともなう突発性難聴
前庭神経の炎症	前庭神経炎
リンパの漏れ	外リンパ瘻

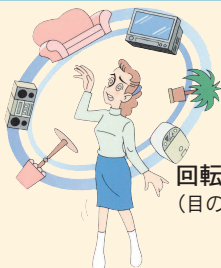
● 全身の病気によって起こるめまい

原因	代表的な病気
不整脈	房室ブロック 心房細動
血圧の変動	起立性低血圧 高血圧
その他	不安・心配ごと 低血糖 貧血

● 脳の病気によって起こるめまい

原因	代表的な病気
脳血管の障害	脳出血 脳梗塞 椎骨脳底動脈循環不全症
腫瘍の発生	聴神経腫瘍 小脳腫瘍

● めまいのタイプ



回転性めまい
(目の前がクルクル回る)

非回転性めまい
(立ちくらみ、ふらつき)



内耳は「リンパ」と呼ばれる液で満たされていて、このリンパの増加や漏れが起こったり、内耳の器官の一部(耳石)が剥がれて浮遊したり、内耳でとらえた情報を脳に伝える神経(前庭神経)に炎症が起こったりするとめまいを生じます。この場合、回転性のめまい発作に襲われることが多くなります。また、体のバランスをとる働きをする半規管や前庭は、音を聴く働きをする蝸牛とつながった構造をしているため、特に内耳性のめまいでは難聴や耳鳴りなどを伴う場合があります。

小脳や脳幹は体のバランスを保つ働きをしています。脳や全身の病気によって、小脳や脳幹に送られる血液量が不安定になったり不足したり、小脳や脳幹が圧迫されてもめまいが起こります。

代表的な病気には、内耳疾患、循環器疾患、神経内科疾患があります(図1)。

図2

耳鼻咽喉科

目の前がグルグル回るめまい（回転性めまい）は、多くは耳が原因のめまいですから、まず耳鼻咽喉科を受診する必要があります。耳が原因のめまいは、突発的に起こるものがほとんどです。



神経内科

グラグラ、フワフワ揺れるめまい（動揺性・浮動性のめまい）の場合は、脳神経の病気が心配ですので、神経内科を受診してください。脳神経領域からくるめまいは、突発的に起こる場合と、徐々に生じる慢性の場合とがあります。



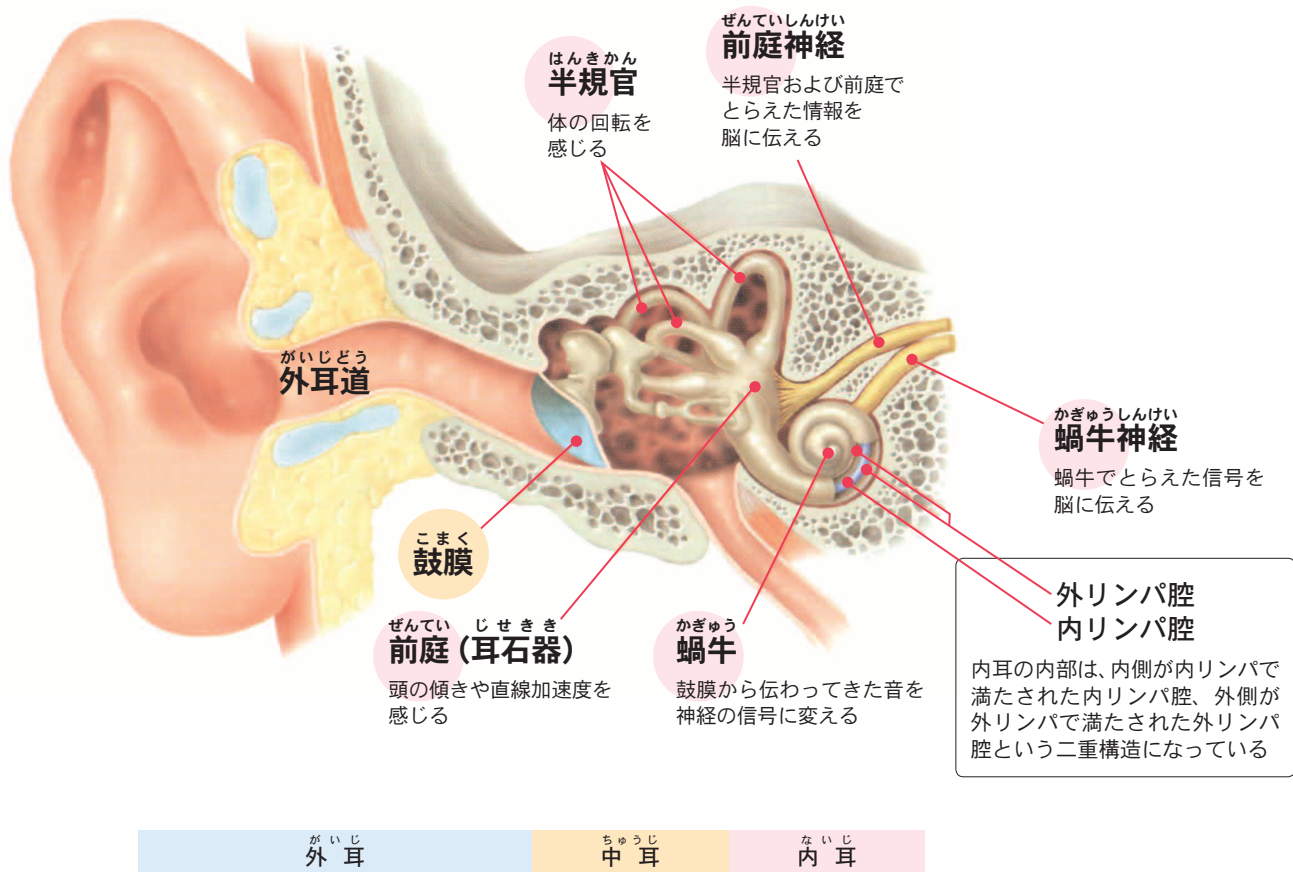
内科・循環器科

クラッとする立ちくらみのようなめまい（眼前暗黒感や失神発作を伴うめまい）は、血压と関係することが少なくないので、内科、循環器科の先生に相談してください。



そのめまいのタイプは内耳性、脳神経性、循環器性です（図2）。このめまいのタイプが適切な診療科を受診する目安となりますので、ご参照ください。

図3



ここでは内耳障害の代表的疾患についてお話しします。内耳は（図3）のように半器官、蝸牛、前庭が存在し、常にリンパ液が循環しています。ここでの情報を脳に伝えるのが前庭神経（バランス）と蝸牛神経（きこえ）です。これら内耳障害の代表疾患が、メニエール病、良性発作性頭位めまい症、前庭神経炎です（図4）。

図 4

耳鼻咽喉科領域のめまい

内リンパの貯留

内耳を満たす内リンパが過剰になる（内リンパ水腫）と、内耳の働きが異常となり、めまいを生じる。

代表的な病気

A メニエール病

内耳の中の浮遊物

前庭にある耳石のかけらがはがれ、半規管に入るとめまいを生じる。

代表的な病気

B 良性発作性頭位めまい症

前庭神経の炎症

平衡感覚に関係する前庭神経が炎症を起こすとめまいを生じる。

代表的な病気

C 前庭神経炎



図 4 A 解説
メニエール病

メニエール病の特徴は、回転性のめまい・難聴・耳鳴りを繰り返すことです。診断上「繰り返すこと」が非常に重要で、初めて起こしためまいではメニエール病と診断するのは困難です。

この病気の原因は、「内リンパ水腫」と言われています。一言で言うと、内耳がむくんでしまうのです。このむくみがひどくなるとめまい、難聴が起こってきます。メニエール病のめまいについては心配はありません。数時間から長くても一日でほとんど治ります。むしろメニエール病の怖いところは、一度悪くなった聴力が必ずしも元に戻らないことです。めまい発作に伴って聞こえが悪くなり、階段状に聴力が低下していきます。

この病気の治療は、めまい発作のある時期とない時期で異なります。めまいがある時期は抗めまい剤や吐き気止めを用い、とにかくめまいを止めるようにしていきます。その後、聴力を戻すため、浸透圧利尿剤（尿を出す薬）やステロイド剤を使って、内耳のむくみを取ります。めまいが収まってからも、ある程度症状が落ち着くまではビタミン剤や代謝賦活剤を内服する必要があります。一度起こってしまうと完治は難しい病気ですので、根気強く治療しなくてはなりません。



図 4 B 解説
良性発作性頭位めまい症

良性発作性頭位めまい症は、耳から起こるめまいの中で、最も多い病気です。めまい患者さんの20～40%程度と言われています。

この病気は前庭内にある耳石が外れて半規管の中に入り込んでコロコロと動き回るために起こる病気ですが、半規管から耳石が出てしまえば、めまいはピタッと収まります。その後はどこを調べても異常はありません。

この病気を診断するためには、とにかく早期に耳鼻咽喉科で検査を行い、頭や体の位置を変化させることで、めまいが起こるかを確認していきます。

この病気で陥りやすい間違いは、「安静にしていなくてはならない」と思い込んで、一日中寝ていることです。他の部分に病気がないときは、積極的に頭を動かした方がめまいは早く治ります。このとき多少めまい感や吐き気がありますが心配はありません。1～2分休んでから、また同じ動作をしてみてください。これを繰り返していくと、そのうちにめまいが起こりにくくなっていくのがわかります。

最近では、理学療法（Lempert法やEpley法）が行われるようになってきています。頭を決まった方向に動かすことで、はがれた耳石を半規管から出そうとする方法です。





図4 C

解説

前庭神経炎

前庭神経炎の特徴は、耳鼻咽喉科領域の他のめまいに比べてめまいの持続時間が長いことです。通常、耳から起こるめまいは一日以内に収まることが多いのですが、前庭神経炎では数日間にわたって一日中回転性めまい、嘔気が持

続します。ひどい回転が収まっても軽いめまい感が数カ月続き、なかなかすっきりと治りません。この際、聞こえの障害や耳鳴りはありません。原因としてウイルス感染が考えられますが、実際はまだよくわかっていません。

この病気を診断するためには、カロリックテストという耳に水をいれてめまいの様子を観察する検査が早期に必要です。正常な耳では、水を入れると軽いめまい感があるのですが、前庭神経炎ではめまい感はありません（半規管麻痺）。

この病気の治療には、精神安定剤、抗めまい剤や吐き気止めが必要になります。



【結びに】

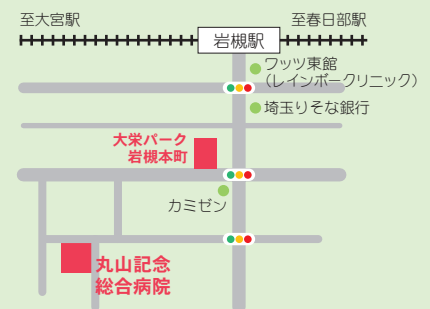
これら疾患の病態、治療方法は各々の解説をご参照ください。難治性のものや、繰り返すものもありますが、致命的なものはありませんのでご安心ください。多少専門的になってしまいましたが、ご参照ください。また当科は耳鼻咽喉科領域全般における診療（手術を含む）をしております。何かあれば遠慮なくご相談ください。



★外来へお車でお越しの皆様へ

外来受診の患者様用に「大栄パーク岩槻本町」（当院契約駐車場）をご利用いただけます。当契約駐車場は無料で（最大3時間まで）ご利用できますので、駐車券と診察券を一緒に病院会計時にご提示ください。

※誠に申し訳ございませんが、お見舞いにお越しの方は、病院立体駐車場をご利用ください。なお、お見舞い時間は午後1時～午後8時となっております。



節電への取り組み

当院では、院内の照明を一部消灯するなど、節電に努めております。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願い致します。



増やそう善玉菌!!

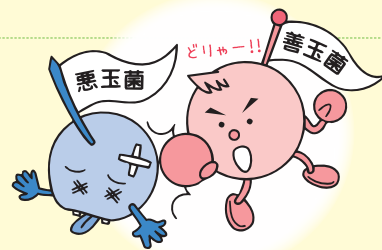


ヨーグルトや乳酸菌飲料を健康のために食べているという方も多いと思います。

今回は、それらに含まれている乳酸菌やビフィズス菌と、腸内環境との関係について少しまとめてみました。

腸内には3種類の細菌が存在しています。

からだに良い働きをする「善玉菌」。からだに悪い働きをする「悪玉菌」。健康な時はおとなしいけれど、からだが強まった時に悪い働きをする「日和見（ひよりみ）菌」です。



腸内環境は、これらの菌のバランスによって変化します。

乳酸菌やビフィズス菌は善玉菌の代表です。ヨーグルトや乳酸菌飲料をとることによって、もともと腸内に住んでいる善玉菌を活性化し、お通じをよくしたり、免疫力をつけたり、健康の維持増進につながる働きをしてくれます。そして、善玉菌が増えることで腸内を悪玉菌の苦手な環境にし、減らしてくれるのです。



最近では、乳酸菌やビフィズス菌の種類が豊富になってきました。腸内細菌と相性もあるようです。自分に合った菌を探してみるのもいいですね。また、胃酸に弱いので、空腹時より食事中か食後に食べることをおすすめします。

管理栄養士 城本 幸代

平成26年度新人職員 郊外研修 を行いました。

『他部署との交流をはかり、チーム医療を考える』という研修目的のもと、平成26年9月10日（水）群馬県利根川郡みなかみ町「月夜野びーどろパーク」にて、サンドグラスを使ったマグカップ作り体験を行いました。

研修中、お互いの近況や仕事の話をし、他部署との交流を深めることが出来ました。今後の仕事においても他部署の人とチームワークを大切にしていきたいと思います。



検査だより

糖尿病合併症 について

前回の「糖尿病と検査」に引き続き、今回は糖尿病合併症の検査についてお話しします。

代表的な糖尿病合併症は、以下のような症状があります。

糖尿病性神経障害：手足の痺れが起こることがあります。感覚が鈍くなることもあります。

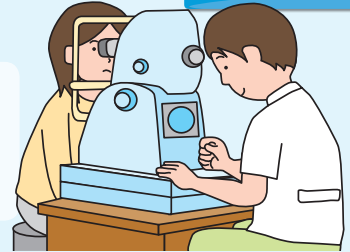
糖尿病性網膜症：網膜の出血により、視力や視野の低下が起こり、進行すると失明に至ります。

糖尿病性腎症：全身の血管に障害が起こり、腎臓の血管に障害が起こると老廃物の濾過能力が低下します。

当院検査科で行っている糖尿病合併症の検査について

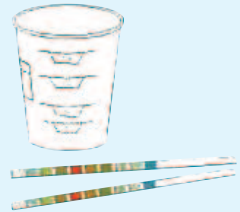
眼底検査

網膜や血管の変化、出血の部位や、その程度を調べる検査です。眼底写真の撮影等を行って、糖尿病性網膜症の早期発見につなげます。



尿中（微量）アルブミン測定

糖尿病性腎症の初期では、一般的な尿検査では尿蛋白陽性になることはありません。しかし、尿にはわずかながら、アルブミンという蛋白が出るとなります。そのため、尿試験紙で陰性の場合でも採尿した尿で尿中アルブミン測定の検査をし、糖尿病性腎症の早期発見につなげます。



推算糸球体濾過量（eGFR）

腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを調べる検査です。採血をして血液中のクレアチンを測定し、性別と年齢を合わせ計算式により求めます。この値が低いほど腎臓の働きが低下しています。

糖尿病性腎症では、3ヵ月以上継続して60未満になります。

腎臓超音波検査

腎機能障害のある際、腎臓の大きさや形、腫瘍や結石など異常があるかを調べる検査です。検査用ゼリーを体に塗り、機械をあてて写真を撮ります。

糖尿病性腎症では、腎臓の萎縮が目立たないこともあります。



糖尿病合併症の予防は何とんでも早期に発見し、正しく血糖値をコントロールすることが大切です。当院検査科では、上記のような検査をはじめ、糖尿病関連の検査を医師の指示のもとに行っております。検査の内容など、お問い合わせは検査科までお願いいたします。

臨床検査技師 風間 邦亮

2015年(平成27年)丸山記念総合病院《休診日カレンダー》

- 休診日：毎週水曜日、毎月第一日曜日、祝日 ■赤字は休診日です。
- お盆の時期と年末年始につきましては、当カレンダーをご参照ください。
- 当院ホームページ <http://www.maruyama-hp.or.jp> も掲載しております。

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

広報誌“お元気ですか”第18号 平成27年1月 丸山記念総合病院 広報委員会

◆さいたま市岩槻区本町2-10-5 ◆TEL048-757-3511 ◆FAX048-756-6061 ◆URL <http://www.maruyama-hp.or.jp/>

皆様の健康をお預かりする、地域に愛される丸山記念総合病院であるために職員一丸となって、
努力いたします。この広報誌へのご意見、ご感想等をお待ちしております。 広報委員会

医療法人 慈正会

丸山記念総合病院

日本医療機能評価機構認定病院

