

つながり

特集 めまい



目次

特集 めまい	1p-4p
患者サポートセンターからのお知らせ	5p-6p
地域の医療機関のご紹介	7p

ご自由にお取り
ください

特集 めまい

めまいを感じたことはありませんか？
めまいは、訴えの多い病気の症状のひとつです。
めまいを引き起こす病気とは？
そもそもめまいとは？
当院の医師がお答えします。



救命救急センター長
兼救急診療科長
山内 聡



脳神経センター副診療部長
兼第一脳神経内科科長
清水 洋



副診療部長(外科系診療部担当)
兼第一耳鼻咽喉科科長
佐々木 高綱

めまいとは？

めまいとは、ぐるぐる回る感じ（回転性めまい）や、ふらふらする感じ（平衡障害）、目の前が真っ白になる感じ（前失神）などといった症状のことを指します。原因についても、耳の病気や脳の病気、不整脈や貧血、脱水など多岐にわたります。



めまいはなぜ起こる？

通常、私たちは①内耳にある三半規管からの情報、②筋肉の緊張・弛緩状態、③視覚情報という3つの情報をキャッチし、脳がこれらの情報を統合することで空間における自分の位置を認識しています。

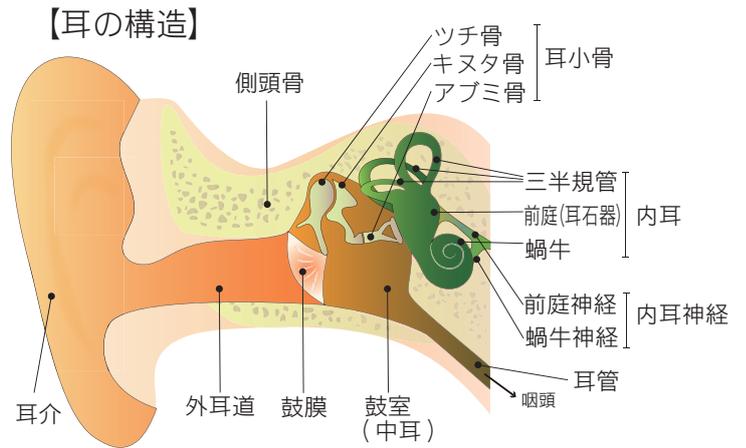
これらの情報源から間違った位置情報が送られてくると脳がパニックを起こし、めまいとして自覚されます。しかし情報を統合する側の脳自体に異常があってもめまいは起こります。このめまいはいわゆる「中枢性めまい」と言われ緊急性の高い場合もあります。その意味で、めまいを感じた時はめまい自体よりも、^{ずいはん}随伴症状と呼ばれるめまい以外の症状（手足のしびれやまひ、言語障害、視覚障害、激しい頭痛、意識障害など）を確認することが大切になります。

こんな場合は要注意！

- ①めまいが突然起こりその症状がごく短時間で最大級にまで達して持続する
 - ②激しい頭痛と嘔吐を伴う
 - ③ろれつがまわりにくい、手足のまひやしびれ感を伴う
- いずれかの場合は、めまいの原因が脳梗塞や脳出血などの脳血管障害である可能性がありますので、早急に神経内科や脳神経外科を掲げる医療機関を受診するようにしてください。原因や状況によって治療は異なりますので、医師の指示に従ってください。

めまいの大半は耳に原因が

めまいの原因が脳ではないと判断された場合、めまいの大半は、耳に原因があります。耳は聴こえとともに平衡感覚も担う臓器です。そのため、耳に異常があるとめまいが生じます。「良性発作性頭位め



まい症」や「メニエール病」、「前庭神経炎」、「突発性難聴」、「慢性中耳炎」、「ハンント症候群」など様々な耳の病気でめまいは起こり、原因によって治療法も異なります。

内耳には、体の傾きや重力など感受して体のバランスをつかさどる三半規管と耳石器という部位があります。三半規管に原因がある代表的疾患が「メニエール病」で、耳石

器に原因があるのが「良性発作性頭位めまい症」です。

良性発作性頭位めまい症について

近年これらの中で最も頻度が高いのが「良性発作性頭位めまい症」です。この疾患は、「朝、目覚めて起きたとき」、「寝返りしたとき」、「洗顔やお辞儀で下を向いたとき」、「目薬をさそうと上を向いたとき」などにめまいを感じるのが特徴で、特に60歳以上の女性のめまいはこの病気が疑われます。普段は静かにじつとしている耳石が動き出し、三半規管内を移動することで間違った位置情報が脳に伝達



山内医師



佐々木医師

されるため、頭は動いていないのに動いているように感じています。めまいが生じます。診断は、診察で簡単にわかります。治療はめまい体操（エプリー法など）を行うことが一般的です。この体操を行うと、劇的に症状が改善する場合があります。

脳や耳以外の原因について

脳や耳以外の原因でめまいが起こるものとしては、筋緊張性頭痛や頸椎椎間板ヘルニアなどの首が原因となる場合（整形外科が専門科）や、血圧が原因となる場合（循環器内科が専門科）があります。

また病気以外にも、薬剤が原因になることもありますし、加齢に伴う筋力の衰えからふらつきを自覚したり（加齢性平衡障害）、ストレスなどがめまいの原因になることもあります。東日本大震災の直後にめまい患者が増加したことは、その典型例です。

めまいを改善するには

めまいの治療薬は、1970年代以降は新薬が出ていません。近年は、薬による治療よりもめまいやふらつきを改善する体操（平衡訓練）の重要性が注目されています。めまいを薬で治すのではなく、人の「体のバランス直そうとする仕組み」を訓練で向上させる取り組みです。先に述べた「良性発作性頭位めまい症」に対するめまい体操（エプリー法など）がその代表です。



清水医師

自宅でできるめまい体操

自宅でできるめまい体操をご紹介します。
平衡の司令塔である小脳と三半規管を鍛える方法です。

小脳を鍛える



①右利きの方は右手を前に伸ばし、親指を立てる。



②左手の人差し指をあごに当て、頭を動かさないようにする。



③その状態で伸ばした右手を左右に30度ずつ動かして、目は右手親指の爪を追いかける。



三半規管を鍛える



①右利きの方は右手を前に伸ばし、親指を立てる。



②右手は動かさず、首を左右に30度ずつ振りながら、右手親指の爪から目を離さないようにする。



※左利きの方は逆の手で行ってください。

注意：この訓練はめまいの原因が脳ではないことが前提です。脳の異常を示す随伴症状がある場合は命に関わるめまいかもしれません。早急に脳の検査を受けられたほうが良いでしょう。

こんな場合は どうすれば？



Q1 めまいを感じたら、
何科を受診すればよいですか？

A めまいの原因は多種多様で、めまいに関わる診療科も複数に渡ります。2ページの「こんな場合は要注意！」に記載された症状がある場合は、緊急性の高い疾患の場合がありますので、早急に神経内科や脳神経外科を掲げた医療機関を受診してください。それ以外の場合は、耳鼻科を受診し、耳が原因かそれ以外に病因があるかを検査されることをおすすめします。症状や所見から適切な診療科へ紹介してもらえます。



Q2 休日や夜間にめまいを感じた場合、このまま様子を見ていてよいのか、病院を受診した方がよいのか、救急車を呼んだ方がよいのか迷ったときは？

A 休日や夜間に上記のような判断で迷ったときは、『おとな救急電話相談』に問い合わせしてみてください。

相談ダイヤルは、

- プッシュ回線、携帯電話は **#7119**
- プッシュ回線以外、**PHS：022-706-7119**

となっています。開設時間は、

- 平 日：午後7時～翌日の午前8時
- 土曜日：午後2時～翌日の午前8時
- 日曜日・祝日：24時間

です。



からのお知らせ

総合医療支援センターは、 **患者サポートセンター**に名称変更しました！

患者さんが安心して外来や入院の診療を受け、退院や転院後住み慣れた地域で過ごすことができるよう、相談支援・入退院管理・病床管理の体制・機能をさらに充実させてまいります。また、患者さんの闘病を支える情報支援の充実を目的に医療用図書コーナーの開設を準備しております。

地域の医療機関の方々にとっても、市民病院がより身近でスムーズに連携を取れるよう、体制整備に努めてまいります。



患者サポートセンター
副部長 福島 啓 介

PET-CT装置が新しくなりました！



この4月から、最新のPET-CT装置が稼働しています。宮城県北地域では、当院で唯一導入されている装置です。

これまでの装置と比べて、きれいで分かりやすい画像を映し出せるようになりました。また、最新の技術により、乱れの少ない画像を低被ばくで撮影することが可能となりました。

PET-CT検査は、主にがんの診断に利用され、1回の検査でほぼ全身を調べることができます。がんの転移・再発の診断や治療効果判定に利用され、治療方針の決定に貢献しています。

当院では他の医療機関からのPET-CT検査の予約も受け付けております。がんの診療を受けている方でPET-CT検査にご興味がある方は、主治医の先生にご相談ください。なお、当院では健康診断（自由診療）を目的としたPET-CT検査の受け入れは行っておりません。



患者サポートセンター

〈大崎市民病院受診の流れを紹介します〉

当院は、原則紹介予約制外来です。当院を受診する際は、お近くのかかりつけ医から紹介状をもらい、診療予約をしてから受診してください。

① 紹介状を書いてもらいましょう

かかりつけ医（お近くの保険医療機関）を受診し、紹介状*1を書いてもらいましょう。

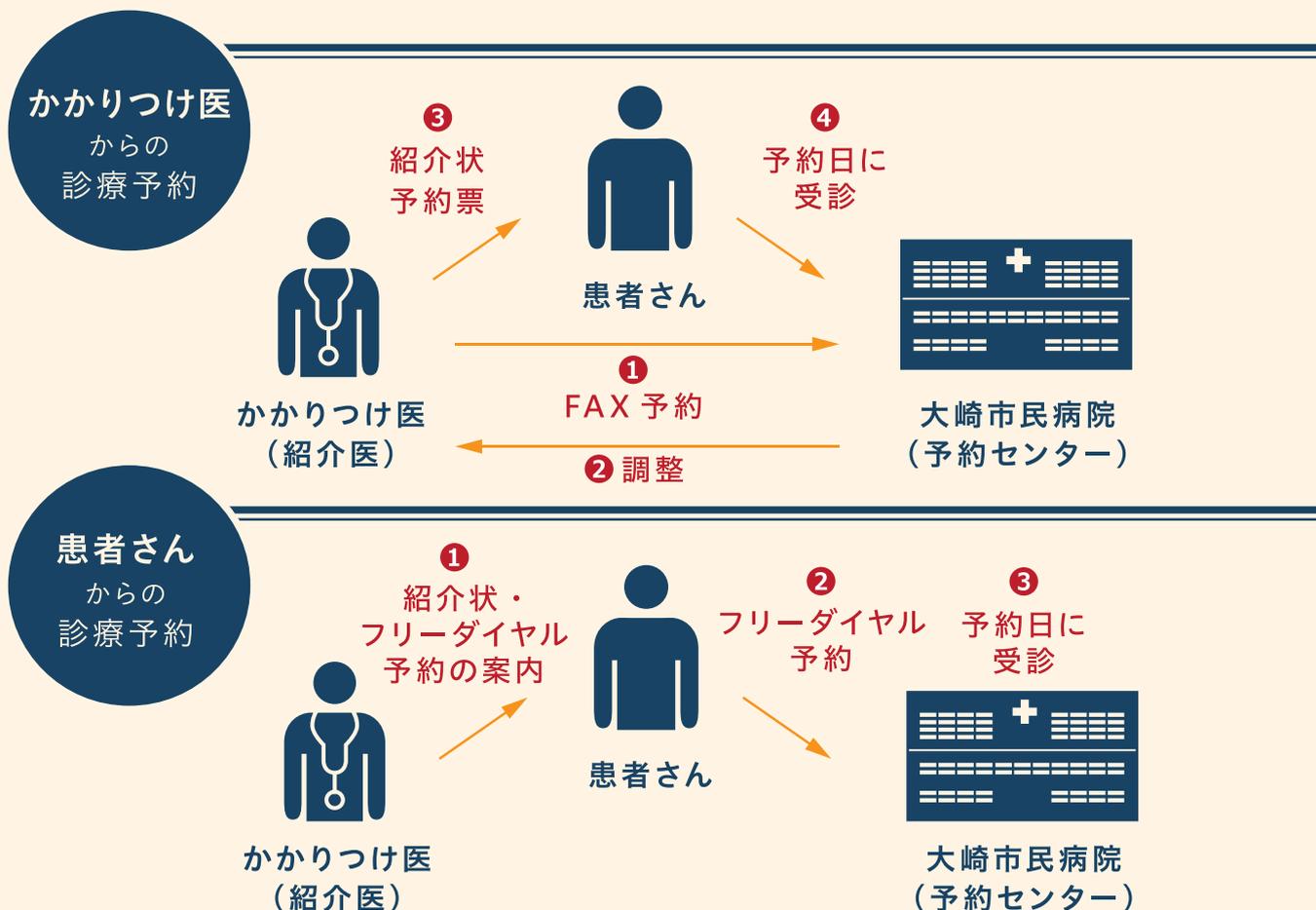
*1 紹介状とは、病状や処方、検査結果などが記載されたもので、医師間での情報共有に用いられます。

紹介状を書いてもらうと、病状が早く把握できて、診療をスムーズに行うことができます。紹介状がないと保険外併用療養費*2 5,400円（税込）の自己負担が発生します。

*2 保険外併用療養費とは、厚生労働省が設けた制度により、紹介状がない場合、200床以上の病院で徴収できる費用のことです。

② 診療の予約をしましょう

かかりつけ医又は患者さんが診療予約をします。診療科によって、診療予約方法が異なりますので、かかりつけ医の先生にご相談ください。



地域の医療機関のご紹介

当院は、身近な医療機関と役割分担を図り、地域全体で切れ目のない医療を提供することを目指しています。こちらでは、当院の登録医療機関(かかりつけ医)をご紹介します。

医療法人財団 弘慈会 石橋病院

診療科目：

一般内科・整形外科・リウマチ・
精神科(認知症・もの忘れ外来)・
心療内科・リハビリテーション科
〒989-5501

栗原市若柳字川北提下27

TEL：0228-32-2583

診療時間：

【月～金】午前9時～正午
午後1時30分～6時
(午後5時30受付終了)

【土】午前9時～正午
(午前11時30分受付終了)

休診日：日・祝日

〈一般内科〉	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	-
午後	○	○	○	○	○	-	-

●院長
石橋
弘一
先生



地域の
みなさんへ

当院は、弘慈会が提唱する「トータル・ライフ・ケア」の柱の一つである、医療を提供する施設です。

当院の役割は、単に病気を診断・治療することだけでなく、病気に苦しむ人、その「人」を診ることにあります。「皆さまの一生を、住み慣れた地域で、ご家族と共に支えたい」これを法人全体の目標として、地域の皆さまに信頼される医療・福祉サービスの充実を目指しています。病床は、医療療養型64床、認知症治療病棟が46床です。関連施設としては、老人保健施設グレイスガーデン、認知症グループホームまいはあと等があります。



●院長
鈴木
潤
先生

医療法人社団 鈴木内科医院

診療科目：

内科・呼吸器科・消化器科・循環器科・小児科

〒981-4234

加美郡加美町字旧館1-17

TEL：0229-63-3056

診療時間：

【月・火・木・金】

午前8時30分～正午

午後2時～5時15分

【水・土】午前8時30分～正午

休診日：日・祝日

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	-
午後	○	○	-	○	○	-	-

地域の
みなさんへ

当院は祖父、父の代から当地で開業しておりますが、平成29年3月医院を改築し新しい環境で診療を行っております。

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の治療を中心に、子どもさんの病気や高齢化社会を反映した最近増加傾向の認知症なども含め、大崎市民病院を始めとした地域の他の医療機関と連携を取らせていただきながら様々な患者さんの治療を行っております。

微力ではありますが、これからも患者さんにわかりやすい説明を心がけて、地域の皆さんに少しでも貢献できるよう毎日の診療を行ってまいりたいと思います。

つながり

大崎市民病院広報誌「つながり」No.17

2019年5月発行

一次発行は2019年8月の予定です

大崎市民病院

〒989-6183 宮城県大崎市古川穂波三丁目8番1号

TEL 0229-23-3311 FAX 0229-23-5380 URL <http://h-osaki.jp>

大崎市民病院

検索