

# 古くて新しいめまい



院長 南卓男

めまいをうたえて病院にくる患者さんは非常に多くいます。めまいが原因で転倒、骨折し、寝たきりとなり、長く寝ていたお年寄りをしばしば見ます。寝付く期間が長いので、時には脳卒中よりも恐ろしい病気となることもあります。それではめまいはどのような病気で、何科で見てもらえばいいのでしょうか。目が回るから目の病気で眼科、脳卒中のときに目が回ることがあるから神経内科、耳鳴りや難聴のときにもめまいが起るから耳鼻科の病気ででしょうか。

## ●めまいとメニエール

めまいはローマ時代や万葉の時代から知られた古い病気です。19世紀頃までは脳や胃腸に原因がある病気と考えられていました。1861年フランスの耳鼻科医メニエールが強いめまいと聴覚におそれた後に死亡した少女を解剖し耳の奥にある三半規管に出血があることを発表しました。その後、他の研究者によって同じ結果が確かめられ、彼の業績をたたえてメニエール病と名づけられました。

以来「メニエール」という言葉がめまいの代名詞のように使われてきました。このために現在ではめまいの患者さんが耳鼻科で診察を受けることが一般的となっております。文明が発達し各種のストレスの増加やパソコンの普及につれて耳だけでは説明のつかないめまいが増えました。最近では耳鼻科医よりも首や脳を含めて神経全体を診察する神経内科医も加わって総合的にめまいの診察を行う病院が少しずつ増えてきております。

## ●ぐるぐるめまい

めまいという言葉にはさまざまな症状が含まれております。典型的な自分や周囲がぐるぐる感じるから、ふらふらする感じ、自分や周囲がゆれている感じ、目の前が暗くなる、一瞬意識を失ってしまう、などの症状が全てめまいとして表現されています。英語ではそれぞれに違った単語があります。また全てをまとめて平衡機能障害ともいいますが漢字が

難しくて一般的ではなく、やはり「めまい」がなじみやすい言葉として広く使用されています。ぐるぐる回るめまいを回転性めまいといい、それ以外の非回転性めまいと大きく分けることができます。以前はぐるぐるする回転性めまいは耳に原因があり、ふらふらする非回転性めまいは脳が原因であると言われていましたが、診断技術が進歩してめまいの種類だけでは障害部位を決めることができないことがわかってきました。

## ●悪者悪敵

それではめまいはどうしておきるのでしょうか。内耳にある三半規管からはいつくる体の位置や動きによる情報、目に写る周囲の状況に関する情報、手足の筋肉の緊張状態からはいつくる姿勢に関する情報などを脳全体で総合的に判断して体のバランスを保っています。このシステムのどこかに障害がおきると立っていらなくなり、ふらふらしたりぐるぐる回るように感じるのがめまいなのです。「悪者悪敵」として床や壁を意識的に傾斜させて作った建物の中にしばらくいるとめまいや吐き気におそわれます。阪神淡路大震災の後、少し傾いた住宅に住んでいた人たちの多くがめまいをうたえていました。これも目から入る情報と手足の筋肉から入る情報のずれによりバランスを保つシステムに障害がおきたからなのです。

## ●大切な脳の検査

めまいの原因を調べるためにはどんなタイプのめまいであるか、何をしていたときにどんな姿勢でおきたか等、詳しく患者さんから聞くことが必要です。左右の視力に差がないか、めがねの度数はあっているかなど目に関する診察も大切です。もちろん体のバランスの中心である内耳の三半規管の働きを中心として検査します。しかし何とてめまいの発作におそわれた患者さん自身が最も恐れているのはめまいの不安から自分は死ぬのではないかと、脳に何か重大なことがおこっているのではないかとということです。このため最も必要で緊急性を要するのが脳の検査です。

めまいの発作時、特に頭痛をともなう時にはまずX線のCTスキャンによって脳に致命的な脳出血やくも膜下出血がないことを確認する必要があります。症状が安定すればさらに磁石によるMRIによって脳の詳しい構造の変化や血管の状態を検査します。

しかしながら今までめまいに関して脳はめまいの発作時以外はあまり重要視されていませんでした。MRIが普及するまでのCTスキャンは救急的に必要な検査ではありますが慢性期のめまいに関する異常を発見することが少なかったからなのです。

脳は脳、小脳、脳幹という三つの部分から成り立っています。めまいに関しては主として小脳や脳幹の障害が原因として論じられてきました。これらの病気は非常にまれにしかなく、小脳や脳幹に問題がなければめまいの原因は脳ではないとされてきました。ところが近年MRIによるめまいの研究が進歩するにつれてめまいには小脳よりも大脳がより深く関係しているのではないかと考えられ始めております。

## ●めまいは現代病

めまいの患者さんの多くが首や肩の凝りや痛みをともなっております。首は脳と全身をつなぐ関所のようなところで、ここには自律神経や全身から脳へ行く多くの血管や神経が集中しています。首とめまいの関係はまだ明らかにはされていませんが、パソコン時代の現代病であるめまいの原因として首の重要性が指摘されています。

全てのめまいの症状を含めた平衡機能の障害は耳や目だけでなく、全身からの情報が脳で複雑に統合される過程で発生した異常といえます。単に耳や目あるいは首や脳といった単独の部位の病気ではないと考えられます。この点ではめまいはひとつの診療科では対処しにくい病気であり総合的な見方からの治療が必要であります。めまいにはまだまだ多くの謎がひそんでいます。

(めまいに関する悩みや質問はお気軽にどうぞ。南卓男)

## 【広報係より】

本年も忙しい師走の時期がやってきました。振り返りますと、やはり平成16年度の重大記事は「イチロー選手の安打世界記録」でしょうか。この記録は日々の努力により達成できた記録と言えるでしょう。私達広報係も患者様に色々な情報を提供しようと日々努力しております。外来などでこの広報誌を読まれている姿を拝見すると「涙」「涙」の物語です... また新しい年に向かって一生懸命頑張りますので、是非ご愛読をお願いします。



# FUKUSHIMA INFORMATION 2004 WINTER



## 福島インフォメーション

地域に密着した良心的な医療を提供する事を使命としています。

発行 医療法人永寿会  
**福島病院**  
 〒113-0019 大塚7丁目7-4-22  
 TEL.03-6953-9940 (代)  
 TEL.03-6953-9918  
 ホームページURL:  
<http://www.fukushima-hosp.or.jp>  
 発行日/平成16年12月

## 理念

24時間いつでも誰でも気軽に利用できる、地域に密着したコンビニ型病院(皆様病院)をめざす。

## 基本方針

正確な診断に基づいて最適な医療機関での治療をめざす。幅広い患者のニーズに細かく対応して、患者だけでなく従業員自身も安心して知人や身内を紹介できる病院をめざす。



■当院は日本医療機能評価機構認定病院です。



## 入院患者さんアンケート報告(H16/5月~10月)

### 病院についての意見

- ・ウオッシュレットがあったらいいと思います。
- ・食事のメニューがもっと豊富であってほしい。
- ・その日の点滴の有無など説明がほしい。
- ・外来時、薬をもらう時間がかりすぎる。
- ・リハビリの先生をもっと増やしてほしい。
- ・外来の看護婦さんの気配りと迅速な対応に感謝しております。
- ・入浴日をもっと増やしてほしい。

様々な御意見ありがとうございました。皆様の御意見を参考に日々努力していきたいと思っております。御協力ありがとうございました。

## 新入職員紹介

■末本 穂香  
 日16 6月7日入職(マッサージ師)



## 新入院・救急搬送患者数報告

新入院 (日16.5月~10月)	救急搬送 (日16.5月~10月)
平成16年	平成16年
05月 132名	05月 66名
06月 133名	06月 77名
07月 121名	07月 47名
08月 139名	08月 54名
09月 113名	09月 74名
10月 109名	10月 62名
合計 747名	合計 380名

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前診	1 診 小林	池 淵	小 林	辰 巳	藤 岡	梁
	2 診 南	南	南	梁	南	藤 岡(糖尿病)
	処置室 各医師	向 坂	各医師	各医師	各医師	各医師
午後診	1 診 福 島	川 畑(糖尿病)	福 島	福 島	福 島	福 島
	2 診 福 島	青瀨レントゲン予約	藤 岡(糖尿病)	森	森	森
	処置室 各医師	向 坂	各医師	各医師	各医師	各医師
夜 診	1 診 藤 岡(糖尿病)	辰 巳	小 林	梁	藤 岡	藤 岡
	2 診 各医師	南	池 淵	南	南	南
	処置室 各医師	各医師	各医師	各医師	各医師	各医師

# 人工透析の現状

透析室看護師主任 青木和幸

健康な腎臓は1日約1~2リットルの尿を作り、体内で作られたゴミ(老廃物)を尿と一緒に排出し、体調を整えています。しかし何らかの理由で腎臓に障害が発生してくると、徐々に尿の量が減少すると浮腫(むくみ)や貧血がおこり、老廃物が排出されないことで食欲の減退や吐き気などの症状がでてくるようになります。これは血液のなかに尿素窒素やクレアチニンをはじめとするゴミが蓄積したために現れる状態で、腎不全といわれます。このような状況では、腎臓はすでに小さく萎縮した状態になっており、本来の機能の回復はほとんど不可能になっています。

そこで登場してくる治療手段が人工透析です。これは簡単にいうと血液のクリーニングです。腕の動脈と静脈をつないで作られたシャントという血管から体外に血液をとりだし、透析器(人工腎臓)できれいにしてシャントを介して体内に戻します。わが国では、現在約24万人の方が透析治療を受けています。従来は慢性腎炎からおこった腎不全が多く見られましたが、腎炎治療の進歩でこれは少なくなり、近年は糖尿病による高齢の腎不全患者さんが増加してきています。一方、技術進歩により透析治療もコンピュータ化などで安全性も高まり、快適な透析治療が行えるようになってきました。それにより従来の延命目的から天寿をまとうことも可能となってきていますが、他方で長期の透析治療に伴う問題として、骨・関節障害やアミロイドという物質が臓器に沈着する全身性の病気がおこるようになってきました。さらに、高齢患者の通院困難などの社会的問題も悩ましいこととなってきています。

最後に、透析患者さんは十分な自己管理により健康な人とほぼ同じような日常生活ができます。ですからこの病気をあまり悲観的に考えず、透析治療していきましょう。また現在新しい治療法も随時研究されており、近い将来通院しなくてもいい「携帯型透析器」なども開発されるかもしれませんね。



外来看護師長 村澤美奈子

平成16年4月より当院外来看護師長に村澤美奈子前病棟主任が着任されました。4階病棟に入院された方は良くご存知だと思いますが、プライベートなことでもっとよく知って頂こうと突撃インタビューしてまいりました。

Q1. まずは、一応お名前と出身地、ご家族をお願いします。

A1. 名前は村澤美奈子(むらさわみなこ)、出身地は沖縄県です。家族は夫、息子が2人の4人家族で細々と暮らしています。

Q2. 趣味は?また最近凝っている物などは?

A2. 最近はなかなか趣味も持てず、家事と仕事で1日が終わってしまいます。

毎朝のお弁当作りから始まって...主婦で大変ですよ!

Q3. 病棟から外来へ来られての第一印象は?

A3. 何度も外来の状況を体験していましたが、やはり「あわただしい」という印象が一番でしたね。

Q4. ここでぜひ救急病院として 福島病院をアピールして下さい。

A4. 当院は旭区の救急病院として、24時間いつでも診察できる病院です。そのために医師もスタッフもこの道のスペシャリストを集めて勤務しております。そういう魅力たっぷりの病院です。(言い過ぎかな?)

Q5. 最後に新外来看護師長として今後の課題、抱負を!

A5. 救急病院として、また高齢化社会の今後を見据えて課題は山積みですが、私は外来責任者としてありきたりですけれど、他の部署とお互いに協力しあい、患者さんが安心して診察診療を行えるように心配りしながらやって行きたいと思っています。

本日はありがとうございました。今後も素晴らしい看護を提供して下さい。



# 10年間の思い出



看護師 西川康史

平成5年4月に看護学校卒業と同時に当院に入職して10年という長い月日が経ちました。当院入職までは「透析室」における勤務のみで、いわゆる透析専門の看護師ではありませんでしたが、卒業と同時に「色々な技術を身につけたい!」という思いがあり当院に入職する運びとなりました。

透析室勤務の傍ら、外来・手術室・病棟・内視鏡などの経験も様々な勉強をさせて頂きました。現在は透析室の勤務のみですが、それを経験した数々が私の看護師としての基礎を築きあげたともいえるでしょう。

この10年の中で、患者さんは「看護師さん」とか「西川さん」とか呼んで下さいますが、中でも一番多いのは「せんせい」と呼ばれることが何故か多いです。当初(お医者さんじゃないので、「せんせい」じゃないですよ。)と否定していましたが、毎度のことで距離が縮まって「透析のせんせいです。」と聞き直っております。また、最近個人的に内科受診したとき「福島病院」の保険医を見られ「西川せんせい」と呼ばれ、おどおどしておりました。やはり男性・病院勤務と言えば「せんせい」なのでしょうかね... (笑)

先程も述べましたように現在5階の透析室に勤務しております。透析患者さんは1週間に3回、約4時間の人工透析を受けに来院されます。私達透析スタッフは、よりアットホームで安心のある医療を目指し頑張っております。そのためにも日々勉強し患者さんのよきアドバイザーで、また「素敵な透析のせんせい」になれるよう頑張っております。



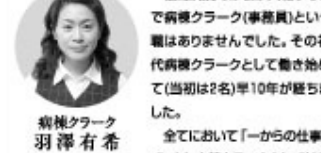
看護師 森井紀子

この10年勤務表彰され、10年間の長い年月が本当に早かったように感じています。

神戸の看護学校を卒業し、何一つ満足し出来なかった私に、いつも根気よく適切な指導をさせて頂きました院長さんと随先輩看護師の皆様、そして院長先生を始めとする諸先生方、本当に感謝しております。

福島病院に就職して色々な出会いや別れもありましたが、それらは私の人生の1ページとなり、その経験がこれからの看護士としてのエネルギーにもなると思っております。今、「福島病院にきてよかった。」と本当に思っています。

これから一生懸命頑張りますので、皆様、スタッフの皆様どうぞよろしくお祈りします。



病棟クラーク 羽澤有希

福島病院では私が入職するまで病棟クラーク(事務員)という職はありませんでした。その初代病棟クラークとして働き始めた(当初は2名)半10年が経ちました。全てにおいて「一からの仕事」で、また病棟クラークとしては素人同然の私でしたので、充実した仕事内容になるまで数年もかかりました。そのため周りの皆さんには多大な迷惑をおかけしたと思いますが、皆様の暖かい支えによりおかげさまでこの10年勤務という日を迎えることが出来ました。この場をお借りして、本当にありがとうございました。

これからの私は、個人的にはこの12月から新しい人生を、またまた「一からの仕事」として頑張っていこうと考えています。(この意味は皆様のご想像にお任せします...) どうぞどうぞお元気で目を見守って下さい。

# 季節の美味しいメニュー 魚の田楽みそ焼き

今回の季節の美味しいメニューは「魚の田楽みそ焼き」です。このメニューの担当は、許斐(もろむぎ)栄養士です。写真入りですのでメニューと同様に栄養士さんの顔も覚えて下さいね。

## 調理方法

1. 魚に酒をふる。しばらくしてから余分な水気をふき取る。
2. 煮きつた味噌(みりん)を味噌、砂糖と合わせる。
3. 魚の皮を下に2.の調味料を塗る。
4. お好みでゴマをふり焼く。

魚の田楽みそ焼き	【材料(1人前)】	
	鯖(さば)	1切
	料理酒	適量
	味噌	3g
	砂糖	3g
	味噌	2g
	白ゴマ	5g
	油	1g

一汁三菜という言葉があるように、食卓に並ぶことが多い味噌汁。普段何気なく食べていますが、味噌に不足する栄養素が豊富でおり、理想的のバランスに近い料理です。紹介した他にもマヨネーズと味噌を合わせたものを煮込んで使っても美味しいですよ。味噌には癌の予防、老化防止、美白効果、成人病予防といった効果もあり毎日とりたいたいものです。 栄養士 許斐(もろむぎ)



# 介護の豆知識 第4回「食事について」.....最終回

第4回目になりました介護の豆知識も今回で最終回となりました。今回は「食事について」お話ししたいと思います。

## 1. 調理の工夫 (お年寄りや飲み込みの悪い方のために)

- 1) 熱い物、辛いものは控える。
- 2) 尖ったものを避ける。消化の良い物を。特に果物、乳製品を多くすると良い。
- 3) 少し柔らかめに調理する。
- 4) 細かく刻んだり、ほぐして与える。必要に応じてミキサーにかける。
- 5) 匂いの物を利用し、盛り付けに工夫する(食べることを楽しむ)。
- 6) 野菜などは繊維を切る。
- 7) 熱すぎたり、冷たいものは避ける。
- 8) 汁物などでむせる場合はとろみを付ける。プリン・ヨーグルト・くす湯などでも良い。

## 2. 食事介助のポイント

- 1) しっかり自覚してから、食事を始める。
- 2) 座位がとれる場合は、車椅子や椅子に移動してもらう。
- 3) 寝たままの場合は、ベッドであれば上半身を30度ほどキヤッアップする。布団であれば背中、首にクッションなどをあて同じく30度ほど上体を起こす。
- 4) 身体が不自由な場合、自助具を使ったり、こ

- ぼしても良い工夫(エプロン、タオルなどを使用する)をして、自分で食べる楽しさが現出せるよう励まし、自立性の拡大を図る。
- 5) 始めにお茶や水を少量含ませ、口を濡らせると誤飲の防止になる。
- 6) 飲立を見せたり、説明しながら介助する。
- 7) 片麻痺のある場合は、口に中に食べ物が入りやすいので一側に入れる量を少なくする。また、食べ物は麻痺のない側の口の端から入れる。
- 8) 必ず口の中に食物が残っていないか確認してから、食べさせる。

## <食事の姿勢>



## 3. 食器の工夫

- 1) スプーン・フォーク 握ることが困難な場合、握りやすいように柄を太くしたり、障害の程度に応じて型や

- 角度を工夫する。家庭のものでも、ハンカチ、ガーゼを巻くなどして工夫すれば用いることが出来る。巻は先端が滑りにくいものを選ぶんだり、割り箸が使いやすいこともある。
- 2) 吸い飲み、ストロー 吸い飲みは、飲み込む力が弱い方向に向いている。



食事に介助している3つのポイントをよく理解し介助(介護)していただく、患者さんにより良い食事が提供できます。皆さん頑張って下さい。 次号からも皆さんの役に立てる新しいお話しを思っています。