

Vol.253



かけはし

理念

すべては患者様と
地域社会のために

病院ホームページは

https://www.mhi.com/jp/company/hospital/kobe/

発行責任者 病院長 田代 充生



良性発作性頭位めまい症 (BPPV)

耳鼻咽喉科

～寝ていては治らないめまいについて～

部長 石黒 佳代子

めまいは身近な病気の1つですが、グルグル回るように感じる、フワフワと浮いているように感じる、グラグラと揺れているように感じる等、様々な症状が含まれ、中には緊急性の高い危険なめまいも含まれます。

今回はグルグル回る感じがする回転性めまいについてご紹介します。回転性のめまいの90%は内耳障害で、**良性発作性頭位めまい症**が最も多い疾患です。人の内耳には平衡感覚を担う三半規管と耳石器があります。三半規管は内部のリンパの動きで回転運動を、また、カルシウムの粒（耳石）がたくさん付着した耳石器は上下や水平方向の速度変化を感知しています。（図：耳の仕組み）

耳の仕組み



BPPVの原因や特徴、治療法等について

- 【**原因**】耳石器内の耳石がはがれ、三半規管内をグルグル動き回るためめまいが起こります。
- 【**特徴**】寝起きや寝返りなど頭を動かす動作で耳鳴、難聴を伴わないめまいが起こります。めまいは数秒から数分続き、じっとしていればすぐに治まります。
- 【**治療法**】①**浮遊耳石置換法**：耳鼻咽喉科で眼振検査をし、はがれた耳石がはいりこんだ半規管が確認できれば、その半規管にあった頭位治療を行い、耳石を元の位置に戻します。うまくいけば、翌日からめまい症状はなくなります。
②**薬物療法**：耳石は自然に代謝され消えるので、めまい止めでめまいが良くなるのを待ちます。
- 【**セルフケア**】再発予防、慢性化予防にはセルフケアが大切です。
◆ 平衡機能をきたえるリハビリ体操（院内講演会にて実演を交えて解説します）。
◆ 耳石が半規管に入ることを予防するために頭を高くして寝ることも効果があります。

ポイント

めまいを感じると気分が悪くなるため、安静にすることが多くありますが、BPPVは寝ていてはよくなりません。早めに耳鼻咽喉科で診察を受けられることをおすすめします。

院内講演会のご案内

8月21日（水）15時より当院外科・整形外科待合において院内講演を行います。今回の講演では、危険なめまいの見分け方やめまい疾患と治療法などについてお話させていただきます。参加無料でご予約不要ですので、お気軽にご参加ください。（講演会の詳細はP.4をご覧ください）

<お問い合わせ先> 耳鼻咽喉科受付

（外線）078-672-2632

（内線）8-63-22632









こんな時どうするの？

冷やす？温める？

リハビリテーション科
作業療法士 呉屋 翼

今まで熱いものに触れ、赤く腫れた箇所を冷やした経験はありませんか？首や肩が凝ってお風呂で温めた経験はありませんか？今回はそのような「冷やす」「温める」の使い分けをご紹介しますと思います。ご家庭でも実践できる一助になれば幸いです。

| | 冷やす「寒冷療法」 | 温める「温熱療法」 |
|----------|---|--|
| 原理 | 皮膚を冷やす→末梢血管が収縮する→血液循環速度が低下する→血流量が低下する→痛みや腫れが抑えられる | 皮膚を温める→細胞活動が活発化する→組織の代謝が亢進する→血管が拡張する→循環が増大する→痛みが抑えられる |
| タイミング | 急性の炎症症状が出現している時期。炎症症状には、疼痛・熱感・発赤・腫脹・機能障害の5種類があります。 | 急性期を過ぎ、病状は安定しているものの治癒が困難で病気の進行は緩やかに進んでいる時期。 |
| 禁忌 | 開放性外傷、心疾患、高血圧、末梢血行障害 | 炎症症状が出現している部位への実施 |
| 家庭での実施方法 | 氷塊または細かく砕いた氷をビニール袋に入れ、患部へあてます。さらに冷却効果を高めたい場合は、濡らしたタオルの上からあててください。冷やしている箇所に不快感や疼痛が出現した場合は、すぐに中断してください。  | バスタオルをお湯で温めてからビニール袋に入れ患部へあてます。徐々にバスタオルの温度が下がってきますので、その場合は再度温めなおしてください。  |
| 治療時間 | 20分（目安） | 20分（目安） |
| 頻度 | 1日1～2回 | 1日1～2回 |
| 注意点 | 食料品を冷やすための保冷剤はお勧めできません。表面温度は0℃以下まで下がるため凍傷になるリスクが高く、冷却効果が低いからです。可能であれば氷を使用してください。  | 温めている場所に灼熱感や不快感がある場合は、低温熱傷のリスクがありますので適度に確認を行ってください。  |

実際のやり方



寒冷療法



温熱療法

今回のポイント！

急性期の炎症は冷やす、
それ以外の慢性期は温める



症状が改善しない場合は、整形外科での受診をオススメします。



＜お問い合わせ先＞

整形外科受付：（外線）078-672-2629
（内線）8-63-22629

三菱神戸病院 診療予定表 (2024年8月)

<診察時間> 午前診 9:00~11:30 午後診 13:00~15:00 ◆は、女性医師 ※ [] …変更部分
 医師都合等により休診や変更になる場合がありますのでご了承願います。原則初診時の予約は行っておりませんが、診療科により異なりますので、各診療科欄をご覧ください。

〒652-0863 神戸市兵庫区和田宮通6丁目1番34号 (代表) Tel: 078-671-7705 FAX: 078-672-2352 (地域医療連携室) Tel: 078-652-8271 FAX: 078-652-8275

| 診療科 | 曜日 | 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土曜 (午前診療) |
|-------|----|----------------|-------------------------------|--|------------------------|---|----------------------------------|--|
| 内科 | 午前 | 1診 | 吉野 【循環器・一般】 | 松本(佑) 【呼吸器・一般】 | 大学医 【呼吸器】(予約) | 馬◆ 【糖尿病・一般】 10:00~ | 三浦◆ 【一般】 | 【10日】吉野 交代医 |
| | | 2診 | 佐々木(順)◆ 【一般】 | 高橋◆ 【一般】 | 佐々木(順)◆ 【循環器・一般】 | 佐々木(優)◆ 【一般】 | 吉野 【循環器・一般】 | |
| | | 3診 | 鈴鹿◆ 【一般】 | 大学医 【不整脈・循環器】 | 井上 【循環器】 | 高橋◆ 【循環器・一般】 | 足立 【消化器】 | |
| | | 4診 | 上田 【循環器・一般】 | 松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】 | 佐々木(優)◆ 【一般】 | 松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】 | 大学医 【免疫内科】(予約) | |
| | | 6診 | 田代 【消化器】 | 田代 【消化器】 | --- | 足立 【消化器】 | 高原 【循環器・一般】 | |
| | | 7診 | 松本(健) 【禁煙外来】(予約) 10:00~ | --- | --- | --- | --- | |
| | | 午後 | 1診 | 柿田 【腎臓内科】 | 佐々木(順)◆ 【心療内科】(予約) | --- | --- | |
| | 3診 | | 高橋◆ 【循環器・一般】 | 足立 【消化器・一般】 | 吉野 【循環器・一般】 | 上田 【一般】 | --- | <心療内科> 初診時の予約可能 (電話予約可) |
| | 4診 | | 松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】 | --- | 木下 【血液内科】 14:00~ | --- | --- | <禁煙外来> 2023年4月~ 貼付剤の使用のみ可能 |
| | 6診 | | 北澤 【心療内科】(予約) | 諫山◆ 【心療内科】(予約) | 北澤 【心療内科】(予約) | 諫山◆ 【心療内科】(予約) | 田代 【消化器】(予約) 13:30~ | |
| 外科 | 午前 | 1診 | 交代医 | 船本◆ | 交代医 | 土田 【肝胆臓・一般】 | 土田 【肝胆臓・一般】 | 【10日】船本◆ |
| | | 2診 | --- | --- | --- | 吉田◆ | | |
| | 午後 | 1診 | --- | 吉田◆/船本◆ 【大腸・肛門・一般】 | --- | --- | --- | 備考 |
| | | 2診 | --- | --- | 粉山 | 吉田◆ | --- | <火曜・午後診察> 医師2名が交代で行います。 <そけいヘルニア> 常時診察可 |
| 皮膚科 | 午後 | - | 大学医 (診察時間) 14:00~ | --- | --- | 大学医 (診察時間) 13:00~ | 備考 <月曜・金曜診療> (受付時間) ~15:00 | |
| 泌尿器科 | 午前 | - | 奥田 | 奥田 | 奥田 | 奥田 | 奥田 | 【10日】奥田 |
| 整形外科 | 午前 | 1診 | 真鍋 | 交代医 | 真鍋 | 平山 | 園淵 | 【10日】園淵 |
| | | 2診 | 平山 | --- | 園淵 | 園淵 | --- | |
| | 午後 | 1診 | 真鍋 | 交代医 | 平山 | --- | --- | 備考 |
| | | 2診 | 園淵 | --- | --- | --- | 坂井 (予約) | <月~金曜・午後診> 13:30~15:00 |
| 形成外科 | 午前 | 1診 | 西尾◆ | --- | 西尾◆ 11:00迄 | --- | 西尾◆ | 【10日】西尾◆ |
| | | 3診 | --- | --- | --- | 大学医 【足外来】(予約) 第1・3のみ | --- | |
| | 午後 | 1診 | --- | --- | --- | 西尾◆ 【レーザー外来】(予約) 【ポトックス外来】(予約) 第1・3のみ※ | --- | 備考 <レーザー> 13:30~15:00 <ポトックス> 15:00~16:30 |
| 耳鼻咽喉科 | 午前 | 1診 | 石黒◆ | 石黒◆ | 石黒◆ | 石黒◆ | 石黒◆ | 【10日】石黒◆ |
| | 午後 | 1診 | 石黒◆ 14:00迄 | 石黒◆ 【イビキ・睡眠時無呼吸外来】 (予約) 13:30~15:00 | 石黒◆ 14:00迄 | 石黒◆ 【のみこみ外来】(予約) 13:30~15:00 | 石黒◆ 14:00迄 | 備考 ・初診時の予約可能 (当日予約は不可) |
| | | 小児外来 (専門外来) | 石黒◆ 16:00~17:00 | 石黒◆ 【補聴器外来】(予約) 14:00~17:00 | 石黒◆ 15:30~16:30 | --- | 石黒◆ 15:30~16:30 | |

三菱神戸病院 診療予定表 (2024年8月)

| 診療科 | 曜日 | 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土曜 (午前診療) |
|------------|----|-----|--------------------|---|---|--------------|---|---|
| 眼科 | 午前 | 1診 | 木村 | 上西 | 木村 | 上西 | 上西 | 【10日】交代医 |
| | | 2診 | 佐々木(信) | 居相◆ | 佐々木(信) | 居相◆ | 木村/佐々木(信) 第1・3・5/第2・4 | |
| | | 6診 | 根木 10:00~ | --- | 根木 10:00~ | 根木 10:00~ | --- | |
| | 午後 | 1診 | --- | --- | --- | --- | 交代医 【コンタクト外来】(予約) 第1・3のみ 13:00~15:00 | 備考 ＜火、木、金曜・午前診＞ 【上西副院長 外来】 ・初めて眼科を受診する方 ・予約の方 ＜土曜日・午前診＞ 初診・再診(受付 11:00迄) ※診察医の指定は出来ません |
| | | 6診 | 根木 | --- | 根木 | 根木 | --- | |
| | | 6診 | 根木 | --- | 根木 | 根木 | --- | |
| 婦人科 | 午前 | - | 大学医 (予約) | --- | 大学医 (予約) | --- | 大学医 (予約) | |
| 歯科 口腔外科 | 午前 | - | 榑原・黄・松本 (いずれも◆) | 榑原・黄・松本 (いずれも◆) | 榑原・黄・松本 (いずれも◆) | 交代医 | 榑原・黄・松本 (いずれも◆) | 【10日】黄◆ |
| | 午後 | - | 榑原・黄・松本 (いずれも◆) | 榑原・黄・松本 (いずれも◆) 交代医 【インプラント外来】 | 榑原・黄・松本 (いずれも◆) ※第1・3・5水曜日 手術日のため交代医 | 交代医 | 榑原・黄・松本 (いずれも◆) 古森 | 備考 ・完全予約制 ・予約の空き状況によっては、 当日予約も可能です。 電話にてご確認ください |
| 放射線科 | 午後 | - | 藤田 | --- | --- | --- | --- | |

＜診察時間＞ 午前診 9:00~11:30 午後診 13:00~15:00 ◆は、女性医師 ※ [] …変更部分
医師都合等により休診や変更になる場合がありますのでご了承ください。原則初診時の予約は行っておりませんが、診療科により異なりますので、各診療科欄をご覧ください。

〒652-0863 神戸市兵庫区和田宮通6丁目1番34号 ホームページURL <https://www.mhi.com/jp/company/hospital/kobe/>
(代表) Tel: 078-671-7705 FAX: 078-672-2352 (地域医療連携室) Tel: 078-652-8271 FAX: 078-652-8275

三菱神戸病院 からの お知らせ

3か月 病院カレンダー

8 August

| 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 |

※第2土曜日(10日)のみ半日開院日です。

9 September

| 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 | | | | | |

※第4土曜日(28日)のみ半日開院日です。

10 October

| 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 | | |

[] : 半日開院日 [] : 休院日

講演会のご案内

8/21

水

テーマ めまい疾患と耳鼻咽喉科での治療法について

演者 耳鼻咽喉科部長 石黒 佳代子

時間 15:00~15:30

※途中参加・退出可能です。演者が皆様のご質問にお答えします。
お気軽にご参加ください。

場所 当院 本館1階 外科・整形外科待合

