



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

[めまいと病気]

大多数の原因は内耳障害!
最も多い「良性発作性頭位めまい症」
脳の病気にもご用心!

医療クローズアップ

「介護認定審査会」って何?

医療を支える人々

心を病む患者さんの良き相談相手、自立や社会復帰をサポート

横浜市立みなと赤十字病院総合相談室・精神保健福祉士 金井 緑 さん



みんなの健康 2007.11/12



健康の仲間たち フラで身も心も若々しく フラダンス同好会「ワヒネ」

こんな時どうする? 便潜血検査陽性と言われました

ウソ? ホント

待合室

めまいと病気

大多数の原因は内耳障害！

最も多い「良性発作性頭位めまい症」

脳の病気にもご用心！

めまいには、いろいろな種類があるそうですね。

新井 大きく分けて、天井がグルグル回って見えるような「回転性めまい」と体が宙に浮いているような「浮動性めまい」、さらにはからだがふらつく真つ直ぐ歩けないなどの平衡障害や、目の前が真つ白になる立ちくらみ、目の前が真つ暗になり時に意識も消失する怖いめまいもあります。

かつては回転性めまいは内耳性、浮動性めまいは中枢性めまいと言われていました。しかし、そう単純に分けられるものではなく、

これらの症状は互いに時期をずらして出現することもあります。

このほか、めまいと同時に耳鳴りや難聴、頭痛、肩こり、吐き気、血圧上昇、発汗といった症状が出たりもします。

ところで、めまいを伴う病気にはどのようなものがありますか。

新井 めまいの90%以上はバランスをつかさどる器官である内耳の病気が原因です。例えば、よく知られているメニエール病はその代表です。



横浜市みなと赤十字病院 耳鼻咽喉科部長 **新井 基洋** 先生

この病気は内耳の内リンパ水腫が原因と考えられており、回転性めまいのほか、耳鳴りや難聴を伴い、発作を繰り返します。発作が強くと嘔吐も催します。

目がグルグル回ったり、体がふらついたりする「めまい」。めまいの多くは内耳の病気が原因ですが、脳の異常によっても起きることがあり、「たかがめまい」と軽視するのは大変に危険です。そこで、横浜市立みなと赤十字病院・耳鼻咽喉科部長の新井基洋先生に、「めまいと病気」について伺いました。

また前庭神経炎という病気もあります。これは体の

バランスを保つ前庭神経の一部が変性し、非常に激しいめまいを起こします。突発性で、吐き気も伴い、激しい発作が収まった後も、ふらつきが長く残ることがあります。ただ、難聴などの聴力障害は伴いません。

ほかに突然、耳が聞こえなくなる突発性難聴も30%以上にめまいを伴います。そして、内耳が原因のめまいで最も多いのが、良性発作性頭位めまい症です。

良性発作性頭位めまい症？聞き慣れない病名ですが、一体どんな病気ですか。

新井 体のバランスを保つ耳石器のうち卵形嚢にある耳石がはがれ、この石が頭の位置の変化で、三半規管内のあちこちに入り込んで動く（上記写真が三半規管に耳石が入っている様子）、それによってめまいが生じる病気です。

耳鳴りや難聴などはありませんが、発症頻度は高く、内耳が原因のめまいの30~40%は良性発作性頭位めまい症によるものです。

耳石は何が原因ではがれるのですか。

新井 頭部外傷やムチ打ち症、過去の耳の病気、寝て

耳石がはがれ、寝返りや寝起きの姿勢で出現！

いる時の姿勢など原因は様々です。加齢もその一つです。耳石が原因のめまいは、下を向いたり、うがいをすると布団を干すなど、頭の位置を変化させた時にも症状が起きやすく、寝返りや寝起きなどでも生じます。

日常の何気ない動作の中で、めまいが起きるわけですか。うつとおしいですね。

新井 ただ良性発作性頭位めまい症は、理学療法という治療によって、はがれた耳石を元に戻せば治ります。そのため、当院では専門医の指導の下、特別な理学療法(例、Epley法 下図参照)で患者さんの治療に当たっています。

「たかがめまい」は危険、早めの受診を!

さて、めまいで最も怖いのは脳の病気です。どんな病気がありますか。

新井 めまいと関係がある病気は、脳の中核である脳

幹梗塞や小脳梗塞、出血、くも膜下出血、脳腫瘍などがあります。

これらの病気は、めまいと同時に、激しい頭痛やろれつが回らない、手足の力が抜ける、立てない、歩けないなどの症状を伴うこともあります。

また高齢者に多いのが椎骨脳底動脈循環不全症です。これは脳幹や小脳に血液を送る椎骨脳底動脈系の動脈硬化が進み、脳の血流の減少や小さな血栓が血管内を飛んで詰ってしまうなどでめまいが起きる病気です。症状がひどい場合は、めまいのほかに、意識消失、手足の力が抜ける、眼前暗黒感などの神経症状を伴い、小脳や脳幹梗塞の前触れとなる場合もあります。特に脳の疾患によるめまいは、命にかかわる危険性がありますので「たかがめまい」と放置せずに、早めの受診が何より大切です。

めまいの症状が出た時は、どの診療科を受診したらよいのでしょうか。

新井 これはなかなか難しい

Epley法の実際(右患側の場合)

この図は右の後半規管に耳石が入ったときに行う治療法です。

1. 枕を準備します。
2. 足をのばして畳、床など平らな場所に座ります。
3. 顔を右に向きながら頭をさげていきます。(図1)
(肩に枕が当たったら、頭をぐっと下方へそらす感じ、首を伸ばす感じで)
4. 30秒数えたら顔を左に向けます。(図2)
5. 30秒数えたら体ごと左向きになります。このとき顔は下向き(地面の方向)になることを意識してください。(図3)
6. 30秒数えたらゆっくり起きあがります。(図4)
以上を一日3回から5回行ってください。



い問題です。内耳が原因なら耳鼻咽喉科ですが、脳の病気なら神経内科や脳外科などを受診すべきでしょう。でも、患者さんにはその判断が難しいと思います。従

注意 点

耳石を移動させる操作を行うため、行っている最中にめまいが起こりますが、心配ありません。めまいがしても一つ一つの動作を確実に行ってください。

「介護認定審査会」って何？

介護サービス利用の出発点 客観的で公正な要介護認定を

心身の障害で介護が必要になった時、頼りになるのが介護保険です。しかし、この保険による介護サービスを利用するには、まず市町村の要介護認定を受けなければなりません。認定の基準となる「要介護状態」は7段階に区分されており、そのどれに該当するか

を最終的に判断して、認定を行う機関が「介護認定審査会」です。そこで、審査会の仕組みと役割について、横浜市医師会の玉城嘉和常任理事（医療福祉担当）に伺いました。

市町村の「要介護認定」とは何ですか。

玉城 保険による介護サービスを利用する際は、まず居住する市町村（横浜の場合は区役所）の担当課に要介護認定の申請を行います。そして、どの程度の障害があり、支援や介護サービスが本当に必要な場合か、7区分の要介護状態のどれに該当するかについて、判定を受けなければなりません。これが要介護認定と言われる作業です。

要介護認定の作業はどのように行われるのですか。



横浜市医師会
玉城 嘉和 常任理事

玉城 要介護認定の申請があると、まず指定された調査員によって、聞き取りによる基本調査が行われます。この結果はコンピューターで処理され、一次判定結果（資料）として、介護認定審査会に提出されます。

審査会では、この一次判定結果に加え、基本調査の概況調査や特記事項、さらには主治医の意見書などを比較検討して協議・審査を行い、最終的に7区分の要介護状態のうち、どのランクに該当するかを判定するわけです。

ちなみに、7区分の要介護状態は、軽い方から順に「要支援1・2」（社会的な支

援が必要）、「要介護1」（部分的な介護）、「要介護2」（軽度の介護）、「要介護3」（中程度の介護）、「要介護4」（重度の介護）、「要介護5」（最重度の介護）」となっています。

このうち、要支援2の区分は、「介護予防」により重点を置いた平成18年春の介護保険法改正により、新たに設けられました。

ところで、介護認定審査会の構成はどうなっていますか。

玉城 介護認定審査会は、地域の保健・医療・福祉の各分野から選ばれた専門委員（学識経験者）で構成された合議体です。

横浜市の場合、区役所ごとに人口比で4〜10の複数の合議体（部会／委員は5人）があり、市全体では128の合議体があります。また、各合議体の長は、横浜市医師会から推薦された医師が務めています。

なお、ことし4月からは合議体の長以外の委員は3人ずつの輪番となり、計4人の委員で認定審査が行われています。

「要支援1」から「要介護5」まで、どのランクに認定されるかで、利用できる介護サービスの内容が大きく変わってきます。審査結果に対して、要介護認定の申請者から苦情などは出ませんか。

玉城 中には審査会の認定に不満を持つケースもあるようです。特に介護保険法の改正で、「要支援2」の区分が新設されて以来、従来は「要介護1」と認定された方の多くが「要支援2」へと、より軽いランクの認定になっています。この辺りにも不満の種があるのではないのでしょうか。

介護認定審査会にとって、今後の課題は何ですか。

玉城 申請者の要介護状態を詳細・正確に把握し、適切な介護サービスが受けられるよう、より客観的で公正な要介護認定に努めることが何より大切でしょう。また合議体ごとに認定のばらつきが出ないよう、平準化のための研修や研鑽も必要だと思えます。

心を病む患者さんの 良き相談相手 自立や社会復帰を サポート

中区新山下の運河に面して建つ横浜市立みなと赤十字病院。正面玄関を入って、すぐ左手に総合相談室があります。明るく、落ち着いた室内。ここが精神保健福祉士として働く金井緑さんの仕事場です。

「精神保健福祉士は、心の病をかかえる患者さんや家族の良き相談相手になり、障害についてや生活面で困っていることなど様々な問題へのアドバイスや援助を通して、社会復帰をサポートするのが仕事。今は受診・入院相談から退院支援まで関わり、必要な手続きや利用できる福祉制度の説明など、毎日、忙しく働いています」と金井さん。

現代は高ストレス社会と言われ、心を病む人たちが増える傾向にあります。こ



横浜市立みなと赤十字病院総合相談室
精神保健福祉士 金井 緑 さん

うした状況を踏まえ、精神保健福祉分野のソーシャルワーカーとして、10年前に誕生したのが精神保健福祉士の制度です。

ちょうどその頃、金井さんは神奈川県内の精神科クリニックで、精神科デイケアのスタッフとして働いていました。ところが、この制度

を知り、精神保健福祉士になるうと一念発起。クリニックで5年間、実務経験を積みながら勉学に励み、見事国家試験にパスしました。

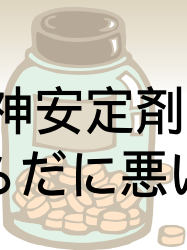
精神保健福祉士の資格を取得した後も、クリニックで仕事を続けていましたが、昨春、横浜市立みなと赤十字病院へ「精神保健福祉士」とてもやり甲斐のある仕事。入院中いろいろ相談に乗ってきた患者さんが症状も落ちついて、ご本人も安心して退院される時などはこちらもホッとした気持ちになります。そう語る金井さんの顔は、生き生きと輝いています。

精神保健福祉士をめざすには、保健福祉系の大学が短大・専門学校などで、専門の養成課程を履修し、国家試験に合格しなければなりません。この制度ができて10年。最近では志願者の数も増えているようです。

そんな現状に、金井さんも、心を病み、苦しんでいる患者さんや家族を温かくサポートする精神保健福祉士は大切な仕事。多くの若者が後に続いて欲しいと期待を寄せています。

ウソ?ホント

精神安定剤はからだに悪い?



みられたら、次はお薬を減らしたほうが良いのですが、自分で判断しないで、必ず医師の指示に従ってください。薬を急に止めると、症状が悪化したり不安やあせり、手足の振えなどが出ることがあります。ゆっくりとお薬を減らしていけば、問題はありません。お薬を飲まずに我慢していると、次に飲んででも効果が不十分であったり、逆にアルコールと一緒に飲むと、効きすぎてしまう恐れがあります。一番大事なことは、症状を悪化させないことです。まずは気軽に医師に相談してみてください。

(横浜市精神科医会: 檜垣有世)

精神安定剤、睡眠薬という「癖になる」「服用するとボケる」「大量に飲むと死んでしまう」など偏見や心配する方がいらっやいます。でもそれは昔の話。最近では依存性や耐性を克服した安定剤、睡眠薬が開発されています。以前使われていたバルビツール酸系と呼ばれる睡眠薬は効果が強く、それに伴い依存性などの問題も見られましたが、現在これらはほとんど使われることはなくなりました。最近広く使われているものがベンゾジアゼピン系、これをさらに進化させた非ベンゾジアゼピン系のお薬です。脳の中で作用す

る部位や構造式がバルビツール酸系のものとはまったく異なり、安全性が高く、依存性も少ないのでやめられなくなるという心配はまずありません。医師の指導のもとに適切に使用すれば安全で高い効果が得られます。お薬を飲んで症状の改善が

フラで身も心も若々しく 和気あいあいとダンスを楽しむ



フラダンス同好会「ワヒネ」(港北区)
竹内トシ子先生

映画「フラガール」のヒットなども手伝い、フラダンスが静かなブームを呼んでいます。とくに「美容と健康に最適」と、中高年女性の間で大モテ。あちこちに同好会などができ、ダンスの輪が広がっています。

月2回、フラダンスで
心地よい汗

港北区の老人福祉センター「菊名寿楽荘」を拠点に、活動を続けている「ワヒネ」も、そんな同好会の一つ。月2回、第一、第三土曜日の午後、会員たちがセンターに集まり、ハワイアン調べに乗って、フラダンスに興じています。

ワヒネが誕生したのは3年前。同センターのフラダンス教室で半年間、踊りを学び、その魅力にはまった修了生たちが「いつまでもフラダンスを続けたい」と、自主的に同好会を立ち上げました。

会員は現在15人。全員が60〜70代の、元氣いっぱい熟年女性たちです。まだ暑さが残る10月初めの土曜日、菊名寿楽荘を訪ね、ワヒネの練習風景をのぞいて見ました。

館内の1階奥にあるプレイルーム。午後1時過ぎ、メ

ンバーが勢ぞろいして、早速、フラダンスの練習が始まりました。

ムードいっぱいのはワイアンが流れると、室内はたちまち南の島の雰囲気に。

花・風・月・星・心・愛を音楽に合わせ、腰や手足をリズムカルに動かしながら笑顔で表現していく、フラダンス。時折、ダンス指導に当たっている竹内トシ子先生から注意が入り、ピリツと緊張感が走



ります。
一時間半近く踊って、この日の練習は終了。心地よい汗をかき、どの顔も生き生きと輝いています。



たのしい発表会も

高齢者が多いため、会のモットーは「ムリをせず、ダンスを楽しむこと」。それでも一時間以上フラダンスを踊ると、結構な運動量になり、健康で若々しい体づくりに最適のようです。

定例の練習のほか年一回、発表会もあり、会員はこの日を楽しみにしています。

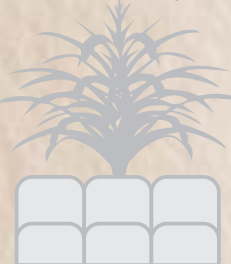
「一度、本場のハワイでフラダンスを(会員の田代栄さん) そんな夢をふくらませながら、ワヒネの皆さんは和気あいあい、ダンスを楽しんでいます。

待 合 室

最近こんな質問を良く受けます。“死ぬのは苦しいから嫌だ、何とか楽に死ぬ方法は無いものか。”それで私はこう答えます。“現在の医学では苦しめない様に内服薬や座薬で苦しさを軽くしたり、点滴注射の中に痛さや苦しさから逃れる注射を混ぜて効果を長びかせる方法も取れるのです”と。それでも納得しない人には、“兎も角、90才まで生きる様に努力しなさい、そうすれば自然に生命力が低下して苦しまずに亡くなる事が出来ます”と申します。

人は何故死を恐れるのでしょうか。一つは未体験なるものへの不安と恐怖であり、今一つは苦痛への恐怖でしょう。その他にも兄弟、肉親との絆を断ち切る事や、遺された者がどうなるかと言う精神的不安も有るでしょう。

死を恐れないと言うと美德に聞えますが、果たしてそうでしょうか？ 太平洋戦争の時の神風特攻隊員、古くは赤穂四十七士の場合はどうでしょうか。彼等にとって立派に死のうとするプライドが有ればこそ死の苦痛や恐怖から己を救う支えになっていたのでは無いでしょうか。それでは私自身の場合は...。いざ自分の番になったらそんな理屈は吹き飛んでさぞかし大慌てするでしょう。(球児)



こんな時どうする

便潜血検査陽性と 言われました

横浜消化器内視鏡医会 副会長 清水 保雄

便潜血検査を説明して下さい。



大腸の癌を発見するため
の検査です。

消化管の癌からは時に、
目で見てわかるほど出血す
ることがありますが、普通
は気が付かないほどの出血
が断続的に続いています。
これを精密に検出して癌の
発見に役立てるのです。

便潜血検査はどのように
行うのですか？



4 cmほどの検査棒(ステイ
ック)を使います。先端部に
溝などの採便のためのしか
けが施されています。ステイ
ックで便の表面をまんべん
なく擦り取ります。これを
ヒトの血液のみを感知する

免疫学的な方法で検査しま
す。そのため以前の検査法
のような食事内容に対する
制限はありません。

発見率を上げるために続
けて2回行います(2日法)。
採便したら、なるべく早く
(特に夏には便中の血液が
変化しやすい)医療機関に
届けてください。

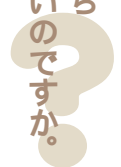
下痢の時にはなるべく、
検査を避けてください。一
定の量の便がとれないため
です。

何がわかるのですか？



平成17年度横浜市の検診
では、便潜血検査を受けた
1000人に31人の割合で
大腸癌が発見されています。
他にもポリープ、憩室、痔
疾患などが多数みつかって
います。

便潜血陽性なら
どうすればよいのですか？



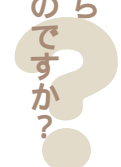
精密検査を必ず受けてく
ださい。平成17年度、便潜
血陽性で精密検査を受けた
人の91%に癌が発見されて
います。しかし便潜血陽性
になった人の43%は精密検
査を受けていません。
もし、便潜血陽性者全員
が精密検査を受けていれば、
もっと多くの大腸癌が見つ



かっていたはずで

便潜血陽性は大腸に癌が
あるかもしれないという警
告です。必ず大腸内視鏡に
よる精密検査を受けて下さ
い。

便潜血陰性なら
安心してよいのですか？



便潜血検査(2日法)では
大腸に癌があると85%は陽
性にですが、15%は陰性
になってしまいます。従って、
陰性でも絶対に癌が無いと
いうわけではありません。
早く発見するためには毎
年検査を繰り返すこと(逐
年検診)が重要です。
付け加えると、明らかな
肛門からの出血があった時
には便潜血検査は無意味で
す。ただちに肛門および大
腸の精査を受けてください。

訪問看護ステーション 看護師の募集

横浜市内19ヵ所にある各区医師会立のステーションで、訪問看護に従事して下さる看護師(常勤・非常勤)を募集しております。詳細は次の連絡先へお問い合わせ下さい。
【お問い合わせ先】
横浜市医師会事業三課 ☎045・201・7366

tvkテレビメディカルチェック 「みんなの健康」

11・12月の放送予定

11月	16日	糖尿病について(2)
	23日	祝日のためお休み
	30日	インフルエンザについて(1)
12月	7日	インフルエンザについて(2)
	14日	コンタクトレンズ障害(1)
	21日	コンタクトレンズ障害(2)
	28日	年末年始の救急
毎週金曜日午後1時20分より (生放送のため、多少前後のずれがあります。ご了承下さい。)		

「健康横浜21」食習慣の改善について

「健康横浜21」は、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」として位置づけられている市民の健康づくりの計画です。平成22年度までに重点的に取り組むテーマを「生活習慣病予防の推進」とし、重点取組分野として(食習慣の改善、身体活動・運動の定着、禁煙・分煙の推進、の3分野)を設定しました。

食習慣の改善について目標と取り組みを御紹介します。

目標1 1日3食多種多様な食品を食べる市民を増やす。
(指標)朝食を食べる市民を増やす。(現在72.7% 目標85%以上)

(取組)食事バランスガイドを上手に活用しましょう!
(主食、主菜、副菜をそろえましょう)1日のスタートは朝食から。

目標2 野菜を多く食べる市民を増やす。
(指標)1日あたりの野菜摂取を増やす。(現在275.6g 目標350g以上)

(取組)あと1皿、毎日の食事に野菜料理を!
(具たくさん味噌汁、野菜の煮物、お浸し等)

目標3 適正な体重を維持する市民を増やす。
(指標)適正な体重を維持する市民を増やす
20~60代で肥満でない男性(現在75.9% 目標85%以上)
40~60代で肥満でない女性(現在83.8% 目標85%以上)

(取組)適正な体重を維持しましょう。毎日体重を測り、記録しましょう。
食べて動いて体重管理をしましょう。
体重をコントロールするために、油料理の取りすぎに気をつけましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 肥満:25以上 適正:22 やせ:18.5未満

お問合せ先.....健康福祉局保健政策課 ☎045・671・4042

休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時

青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707
緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300

内科・小児科・歯科 診療時間：午前10時～午後4時

金沢区三師会立休日救急診療所 ☎(045)782-8785
戸塚区休日急患診療所 ☎(045)852-6221

内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時

横浜市旭区休日急患診療所 ☎(045)363-2020	横浜市瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)302-5115
泉区休日急患診療所 ☎(045)801-2280	都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088
横浜市磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011	鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851
神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474	中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372
横浜市港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806	西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311	保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975
栄区医師会休日急患診療所 ☎(045)893-2999	南区休日急患診療所 ☎(045)731-2416

毎日の夜間はこちらへ

横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088
都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921
泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時

神奈川県医師会中毒情報相談室【24時間対応】
☎(045)262-4199

横浜市歯科保健医療センター

休日・夜間救急歯科診療 ☎(045)201-7737
休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時

午前0時以降の 内科・小児科の初期 救急診療に対応する 「基幹病院」

昭和大学横浜市北部病院	都筑区茅ヶ崎中央35-1	☎(045)949-7000
横浜労災病院	港北区小机町3211	☎(045)474-8111
済生会横浜市東部病院	鶴見区下末吉3-6-1	☎(045)576-3000
横浜市民病院	保土ヶ谷区岡沢町56	☎(045)331-1961
国立病院機構横浜医療センター	戸塚区原宿3-60-2	☎(045)851-2621
横浜市立みなと赤十字病院	中区新山下3-12-1	☎(045)628-6100
済生会横浜市南部病院	港南区港南台3-2-10	☎(045)832-1111
横浜南共済病院	金沢区六浦東1-2-1-1	☎(045)782-2101

横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科：午後6時～午前0時 眼科・耳鼻咽喉科：午後8時～午前0時
横浜市救急医療情報センター【24時間対応】☎(045)201-1199