

# ぬまピタル

●シリーズ「専門家にきく」

めまいと中耳炎について



沼津市立病院 広報誌

2018年7月1日号  
(平成30年)

vol.6

耳鼻いんこう科部長  
佐々木 豊 医師

めまいと中耳炎について

突然ぐるぐる・ふらふら。まるで雲の上を歩いているような足元がふらつくめまいや立ちくらみを経験したことはありませんか？めまいの原因はさまざまですが、一つの原因として中耳炎があります。

今回はめまいと中耳炎に関するさまざまな疑問を、耳鼻いんこう科部長・佐々木医師が解説します。

Profile

高知医科大学医学部(大学院)を卒業後、浜松医科大学附属病院に勤務。各医療機関での勤務を経て、1997年より当院勤務となり現在に至る。趣味はダイビングで西伊豆の海に潜り、身体をリフレッシュ。高身長を生かしてのバスケットボールも楽しみの一つである。

(専門分野・資格)

- ・日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医
- ・日本がん治療認定医機構がん治療認定医
- ・日本頭頸部外科学会暫定指導医



めまいの種類とその症状

めまいの種類とその症状

●回転性めまい

目の前がグルグルと回るめまい。吐き気や嘔吐、難聴や耳鳴りを伴うことも多い。多くは耳の奥にある三半規管や前庭神経という平衡感覚に関わる器官の異常が原因となる。

●浮遊性めまい

クラクラ、フワフワと体が揺れているような感覚になるめまい。通常は吐き気や難聴、耳鳴りを伴わない。原因は耳や脳だけではなく、全身に関係した病気が含まれる。

●立ちくらみのようなめまい

ふっと気が遠くなり、倒れそうになる感じや、目の前が暗くなる感じのめまい。ほとんどが重い病気によるものではない。

出典：MEDLEY

Q・めまいの種類と原因は。  
A・めまい症状の種類は、「回転性めまい」、「浮遊性めまい」、「立ちくらみのようなめまい」の大きく三つに分けられます。症状によっても異なりますが、最も多い原因は耳によるものと言われています。  
Q・耳が原因となるめまいの疾患は。  
A・耳が原因となる代表的な疾患としては、頭や体の向きを変えたときに誘発される「良性発

めまいの代表的疾患

●良性発作性頭位めまい症

- ・朝起きるとクラクラするようめまいが起こる
- ・寝返りをうったり、頭や体を動かしたときにめまいが起こる
- ・一回一回のめまいの継続時間が短い(数十秒)
- ・耳の聞こえが悪くなったり、意識や言葉、運動の障害を伴うことはない

●メニエール病

- ・誘引がなく突然起こる
- ・めまいの持続時間が長い(20分以上～数時間)
- ・ぐるぐる回るような回転性のめまいに、耳鳴り・難聴・耳の詰まり感などの「聞こえ」の症状を伴う



出典：Doctors Me

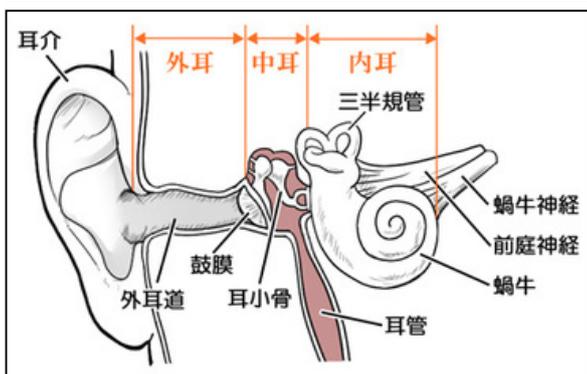
めまいの診断と予防

Q・診断方法は。

A・耳の聞こえ方の検査や目の動きの検査をしたり、顔や手の動きに異常がないかを調べます。症状によっては、立ったまま目をつぶる検査や、足踏みをする検査なども行います。また、「重心動揺検査」と呼ばれる起

作性頭位めまい症」や、めまいと同時に難聴や耳なりを伴う「メニエール病」のほか、中耳炎、内耳炎などがあります。

## 耳の構造



出典：メディカルノート

立姿勢でのバランスを測る検査も有効な方法です。

**Q・予防方法は。**

A・睡眠不足や疲れ、ストレスがめまいの原因となることが多いため、普段から平穏で規則正しい生活を心がけることが大切です。

## 中耳炎について

**Q・中耳炎の定義は。**

A・中耳炎は、耳管を通じて中

耳にばい菌が入り、炎症を起こし膿んでしまう病気です。症状が進むと鼓膜が破れ、耳漏症(外耳道の一部が化膿した際に膿がでること)が見られます。

十分な治療をせず、慢性的に中耳炎の状態が続くと、中耳から更に奥の内耳にまで炎症が広がり、めまいや難聴の原因となることがあります。

**Q・診断方法は。**

A・中耳炎の診断には鼓膜をしっかりと観察するほか、聴力検査で聞こえ方の具合を確認したり、鼓膜から奥の中耳の状態を確認するためにCT検査を行うこともあります。

**Q・治療や手術方法は。**

A・通常の中耳炎は、抗生剤により治療を行います。中耳炎の状態が悪く、長期間放置されている場合や、聞こえ方のセンサーである内耳に障害がある場合、真珠腫(耳垢が鼓膜の奥で

蓄積したもの)が形成されている場合などは、さらに悪化して致命的な合併症を発症する恐れがあり、手術が必要となります。

## 積極的に受診を

**Q・読者にメッセージを。**

A・中耳炎は、適切な治療を受ければ後遺症もなくほぼ完治しますが、めまいの症状は、病気の種類によって大きく異なります。めまいを予防するために、適度に運動をしたり、しっかりと睡眠をとるなど、毎日規則正しい生活を送り、疲れやストレスをためないよう心がけましょう。



近藤薬剤部長(右)が聞き手を務めたインタビューの様子は当院ホームページで公開中。こちらのQRコードからご視聴ください。



## めまい症状セルフチェック!



下記の症状に当てはまる場合は専門医に相談を!

- ✓ 耳鳴りがする
- ✓ 周りの音や声が聞こえにくい
- ✓ 吐き気がする
- ✓ 冷や汗が出る
- ✓ 手足や顔が痺れる感じがある
- ✓ 急に姿勢を変えるのが怖い 目が回る、体がフラフラする



日頃から規則正しい生活を心がけましょう。

## 今号の表紙 H 30 年度採用新人看護師



今年度も多くの看護師が沼津市立病院の職員となりました!

看護師としての第一歩を踏み出し、まだまだ慣れないことばかりですが、一日も早く一人前の看護師となるよう、日々精進しています。

辛いことがあっても、同期の絆で乗り越えていきます!

PICK UP

# 熱中症に注意!

熱中症とは  
温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害を起こす症状のことです。



- 部屋の温度をこまめにチェック!  
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお勧めします。)
- 室温28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- 喉が渇かなくても、こまめに水分補給!
- 外出の際は体を締め付けない涼しい服装で日よけ対策も!
- 無理をせず、適度に休息を!
- 日ごろから栄養バランスのよい食事と体力づくりを!

こんな症状の時には…

- めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれなど症状が出現した際には、無理せず、休憩と水分補給をしましょう。それでも症状が改善しない場合には受診をお勧めします。
- 意識障害(受け答えがおかしい)や、けいれん、運動障害などが現れた場合は、救急要請をしましょう。

☆高齢者は若者に比べると、暑さやのどの渇きを、感じにくくなっています。周囲の人も積極的に声をかけましょう。

INFORMATION

## 行事・イベント情報

### ●市民公開講座

- ★第28回:肺がんと外科治療
- ★第29回:緩和ケアを知っていますか?(予定)

・日時:平成30年7月7日(土) 13時30分~14時45分  
 ・日時:平成30年9月29日(土) 13時30分~14時30分

・場所:市立図書館 4階視聴覚ホール  
 ・場所:当院 講堂  
 ・講師:呼吸器外科医長 大岩 加奈  
 ・講師:緩和ケア認定看護師 中野 明美

### ●看護学生対象インターンシップ

・日時:平成30年8月21日(火)、24日(金)

・場所:当院(病棟等)

※内容の詳細や申込方法等は  
 当院ホームページで。



イベントの詳細はホームページの最新情報を CHECK!



50kcal  
調理:5分

+1品  
おいしい  
簡単レシピ  
きゅうりとトマトの  
とろろ昆布

きゅうりとトマトには、  
水分・カリウムたっぷり♪  
とろろ昆布と一緒に食べて  
ミネラルもアップ!

夏野菜を食べて熱中症予防をしよう!

材料 2人分

- きゅうり.....1-2本
- ミニトマト.....2-3個
- とろろ昆布.....ひとつまみ
- ポン酢.....適量

ポン酢のかけ過ぎには  
注意しましょう。

1. きゅうりはさっと洗い、適当な大きさに切る。
2. ミニトマトはへたをとり、さっと洗い、1/2にカットする。
3. お皿に1と2を盛り付け、とろろ昆布をのせる。
4. ポン酢はお好みで♪

## 川柳

転倒・転落防止

医療安全作業部会では、転倒予防の一環として、院内において転倒・転落防止をテーマに川柳を募集しました。この中から各号で作品を紹介します。

● 昔は行けた今は行けぬは  
分列か

● 転ばない思い込むより  
対策を

● 一歩二歩三歩歩んで  
ひと休み

## 沼津市立病院

【基本理念】

市民のために 共に歩む病院

〒410-0302 沼津市東椎路字春ノ木 550

発行: 広報委員会・病院管理課企画係

Tel: 055-924-5100(内2370) mail: byoin-so@city.numazu.lg.jp

[沼津市立病院](#) [検索](#)

次号2018(平成30)年10月発行の「専門家にきく」は、眼科・佐々木医師「白内障について」(予定)ぬまピタルについてのご意見、ご感想をお寄せ下さい。