

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第44号

年3回発行

2021.2月

# 健康 と 笑顔

健康ZOOM UP  
高齢化とストレスが  
めまい患者を増やしている

ホームドクターに聞く!  
健康アドバイスQ&A

旬を訪ねる神戸散歩  
神戸総合運動公園

コラム  
胃がん検診(内視鏡)を  
受けましょう

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橋通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410  
ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「小児の予防接種」

予防接種で感染症から身を守り、  
社会への蔓延を予防する







神戸市営地下鉄西神・山手線 総合運動公園駅から徒歩すぐの立地にある神戸総合運動公園。もともと1985(昭和60)年に開かれたユニバーシアード夏季大会、神戸グリーンエキスポのために建設されたもので、陸上競技場や野球場、テニスコート、体育館などスポーツのための本格的な施設が整備され、年間通じてプロ野球やJリーグのゲーム、中高生の競技大会などに利用されています。

園内には、遊具や滑り台を設置した「冒険のくに」「自然のくに」や夏場にオープンする「ちゃぶちゃぶ池」があり、子どもたちの人気を集めるほか、一面の菜の花やコスモスをはじめ桜、紫陽花、ひまわり、紅葉などを楽しみにおとずれる人もたくさん! また、野外でのヨガレッスンやウォーキング、親子での体操教室など定期的に開催しているイベントのほか、フラワーアレンジメントやバードウォッチングなど季節に合わせたイベントも多数開催。幅広い年代の人が楽しめるレジャースポットとして親しまれています。イベントなどの詳細はホームページをチェックしてみてください。



住所/神戸市須磨区緑台  
アクセス/神戸市営地下鉄西神・山手線総合運動公園駅から徒歩約1分  
【神戸総合運動公園】  
●営業時間、休業日は施設によって異なる  
●入園無料(駐車料、施設利用料は別途)  
●問い合わせ/078-795-5151  
https://www.kobe-park.or.jp/sougou/

はこの病名を聞かれたことがあると思います。めまい患者の8割の方は耳が原因で、その中で最も多いのがこの病気です。じっとしていると何ともないのに、寝返りを打ったり、急に立ち上がったときなどにグルグルと目が回る。しかし1分以内に治まります。この病気は前庭の耳石器という部分にある30μほどの炭酸カルシウムできています。小さな粒が剥がれて三半規管の

中を浮遊することによって生じます。放っておいても通常は2〜3週間自然に治ることが多いため病院に行かない患者が多いと推測されます。しかし繰り返すことが多いのも事実です。年に数回繰り返すような方は専門医に行かれて、浮遊耳石が三半規管のどの部位にあつて、どのような状態かを診断してもらったことをお勧めします。専門医なら場合によっては耳

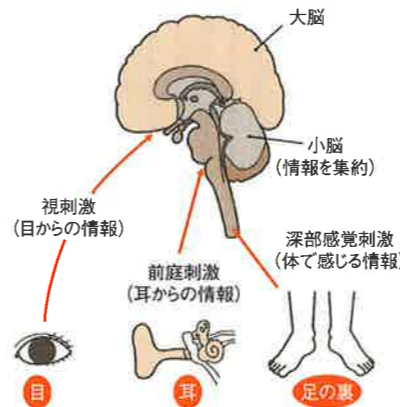
石置換術といった三半規管内のクプラというセンサーからめまいの原因になっている浮遊耳石を遠ざける手技を施したり、自力で治す方法を教えていただけるかもしれません。もちろん耳からくるめまいは良性発作性頭位めまい症以外にも多々ありますし、またストレスが強いとめまいもなかなか治りにくくなります。めまいを専門にしている医師を探す場合、「日本めまい平

院長 増井裕嗣  
(マスイ耳鼻咽喉科)

衡医学会」のサイト(<http://www.memaj.jp/>)にアクセスすれば「めまい相談医」が一覧で供覧できます。参考にしてください。  
※引用文献  
横浜市立みなと赤十字病院 耳鼻咽喉科  
部長 新井基洋 著  
「9割のめまいは自分で治せる」…カドカワ中経の文庫

の動きをコントロールしています(図)。つまり私たちがバランスを取れるのは、耳と目と足と脳の共同作業ができてからで、このうちのどれか一つに不具合が生じたなら、バランス感覚が崩れてめまいが起きてしまうわけです。

図 体がバランスをとるしくみ\*



3カ所から集まる情報を小脳が集約して、それを大脳が統括することによって、体のバランスが保たれます。

「健康と笑顔」の読者の平均年齢は60歳を超えている。今、手に取っておられる「めまいになりやすいのはどんな人?」

●良性発作性頭位めまい症とは?

めまいに少しでも関心のある方

めまいはどのようにして起きるの? 私たちの体がバランスを保つには重力や加速、回転などを感知する耳の中の前庭(三半規管と耳石器)、目そして体性感覚と呼ばれる足裏の深部知覚器からの情報が必要。この3つの情報を小脳で集約して、それを大脳が統括することで、自分が動いているも景色が止まって見えるように頭と目の動きをコントロールしています

●多くのめまいは自然に治る 多くは強いめまいに襲われたとき、誰も「脳の病気じゃないだろうか?」と考えて不安になりませんか? しかし急激なめまい発作だけでは危険な病気の兆しであることは稀です。危険かどうかを見分けるポイントは1、手や足のしびれや麻痺がある 2、しゃべりにくい、飲み込みにくい 3、殴られたような激しい頭痛がある 4、立て

ない、歩けないといった症状が合併している場合は脳に障害が生じている可能性が高いのですが、病院に行つて下さい。このような随伴する症状のないめまいは、耳の中の前庭が原因のことが多く、大抵少し横になつていけば数分から数十分で治まります。(例外として前庭神経炎は激しいめまいが数日続き、入院を余儀なくすることがあります。すなわちめまい以外の症状がなければあまり心配する必要はありません。

「めまい」は、60歳以上、特に女性の方に発症しやすい。めまいを感じた場合、気をつけて見るポイントと、医療機関を受診するべき場合を確認しましょう。と伺っていますが、めまいの患者さんで最も多いのが60歳以上の定年世代で、夫が毎日家にいるようになり生活のパターンが変化する時期です。そのためかどうかはわかりませんが女性の方が男性よりはるかに多くめまい外来にいらつています。もう一つは40歳代後半の更年期の世代です。「イライラする」「頭が重い」などの不定愁訴が現れる時期です。また性格によつてもめまいを生じやすい方がおられます。真面目で責任感の強い方で、頼まれごとを断れない。空気を読みすぎて過度な気遣いをしてしまう方は要注意です。

健康 ZOOM UP

高齢化とストレスがめまい患者を増やしている

「めまい」は、60歳以上、特に女性の方に発症しやすい。めまいを感じた場合、気をつけて見るポイントと、医療機関を受診するべき場合を確認しましょう。



# 神戸市医師会ウェブサイトのご案内

<http://www.kobe-med.or.jp/index.html>

神戸市医師会ではウェブサイトを開発しています。市民の皆さまのお役に立つ情報、過去に発行された「健康と笑顔」等を掲載しています。

また、神戸市医師会を紹介した「PRビデオ」や「神戸市医師会歌」も公開しています。「神戸市医師会歌」は設立10周年の際に神戸市医師会員によって作詞・作曲され、平成28年に設立60周年を迎えたことを記念し、伴奏編曲が行われました。ウェブサイトのトップページにある「神戸市医師会について」から御覧いただけます。

また、スマートフォンからもアクセスできますので、ぜひ御活用ください。



# ホームドクターに聞く! 健康アドバイス Q&A

や家族の負担を社会全体で支える制度です。40歳以上の方は介護保険に加入し、保険料を負担します。

介護保険を利用したサービスには、特別養護老人ホームなど施設への入所のほか、デイサービスセンターなどに通って、入浴や食事の提供、機能訓練を受けたり、ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴・食事・排泄の介護や調理・洗濯・掃除の支援を受けたりするなど、様々な種類があります。利用した方の負担は、原則かかった費用の1割（一定以上所得者は2割または3割）となります。

介護保険のサービスを利用するには、要支援・要介護認定の申請をして、「介護や支援が必要である」との認定を受けることが必要です。認定の調査では、神戸市から委託を受けた調査員が自宅に訪問して、本人の心身の状態や生活の状況について

**A** 介護保険とは、介護を必要とする高齢者

**Q**

介護保険で受けられるサービスの内容と、利用の手続きについて教えてください。(60代女性)

- あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)**  
高齢者の介護や見守りなどに関する総合相談窓口です。お住まいによって管轄するセンターが決まっています。  
<https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/kenko/fukushi/carenet/ansuko-center/index.html>
- えがおの窓口(指定居宅介護支援事業者)**  
介護サービス利用にかかる様々な手続きや連絡調整を行います。利用する事業者は、ご本人やご家族の方が選ぶことができます。  
<https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/kenko/fukushi/carenet/egao.html>
- 「神戸ケアネット」(神戸市の介護保険のページ)**  
介護保険に関する情報を掲載しています。  
<https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/kenko/fukushi/carenet/index.html>

お聞きします。

身の回りのことを自分でするのが難しくなってきたときや、家族の介護が必要になったときは、左記の相談窓口にご相談ください。原則無料で、要支援・要介護認定の申請代行や介護サービスの相談利用の調整等を行っています。

## 1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか?

- ① 病院・診療所
- ② あんしんすこやかセンター
- ③ その他 ( )

## 2.今号の「健康と笑顔」で興味のある記事は?

- ① 特集 小児の予防接種
- ② 高齢化とストレスがめまい患者を増やしている
- ③ 旬を訪ねる神戸散歩「神戸総合運動公園」
- ④ ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A
- ⑤ コラム 胃がん検診(内視鏡)を受けましょう

## 3.本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

---



---



---



---



---



---

# Present

抽選で1,000円分の  
図書カードを20名様にプレゼント



**応募方法**  
左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。4月30日必着。当選者へは5月中旬に賞品を発送します。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

# Column

## 胃がん検診(内視鏡)を受けましょう

2017年12月から神戸市胃がん検診で内視鏡検査ができるようになりました。50歳以上の偶数歳の方が対象で、偶数年齢の年度に68歳までの方は2000円(市民税が非課税の方等は区役所で無料受診券を支給)、70歳以上の方は無料で受けることができます。内視鏡検査は施設によって異なりますが、ファイバースコープ(小型カメラを内蔵した細長い管)は鼻から入れることができるほど細くなっており、苦痛なく食道から十二指腸球部までの検査ができます。

胃透視(バリウムを飲む検査)では検査後にバリウムを体外に出すために下剤を飲みますが、内視鏡ではその必要がありません。しかし、前処置に麻酔を使う施設もありますので、お帰りになる際、車の運転をされる方は必ず事前に確認をお願いします。

内視鏡検査では胃の粘膜の色、模様、粘液の付着等をきれいなカラー画像で見ることができ、胃がんのリスクであるピロリ菌感染の有無はおおよそ見ただけで診断できます。ピロリ菌の感染が疑わしければ追加して保険でのお支払いとなりますが、採血でピロリ抗体や、呼吸テスト(吐く息だけでピロリ菌の有無がわかる)をすることがあります。また、がんの疑いがあり判断が難しくければ、検診時に「生検」といって小さな鉗子(かんし)で細胞の一部を採取し検査に出すこともできます。早期発見であれば内視鏡での治療が可能になるかもわかりません。

一度も胃の検査をしたことがなければ、ぜひ一度、内視鏡での胃がん検診を受けてみましょう。

(医療保険委員会)

# 健康は家族への愛 健康診断を受けましょう

神戸市医師会では兵庫県・神戸市、全国健康保険協会(協会けんぽ)などの指定を受け、各種**健康診断**、**人間ドック**を実施しております。

## 予約申し込み方法



かかりつけの医院または  
直接電話でご予約下さい。

神戸市医師会医療センター診療所  
神戸市中央区橘通4丁目1-20(神戸市医師会館1階)

☎078-351-0505

【予約受付時間】

平日 午前9時～午後3時

FAX.078-351-5746(24時間対応)

## ●救急安心センターこうべ 【365日・24時間対応の救急相談】

平成29年10月2日より、  
救急安心センターこうべが始まりました。

「夜中、熱が下がらない。救急車呼ぶ?  
診てくれる病院は?」

一迷ったら、救急相談ダイヤル「**#7119**」へお電話を—

☎**#7119** (つながらない場合は **078-331-7119**)

・休日急病電話相談センターは、平成29年9月末をもって廃止されました。



#7119  
救急相談ダイヤル

## ●神戸こども初期急病センター こども急病電話相談

☎078-891-3499

(看護師による小児救急医療に関する助言)



### 受付時間

月～金曜日 / 20:00～翌朝7:00

土曜日 / 15:00～翌朝7:00

休日・年末年始 / 9:00～翌朝7:00

郵便はがき

63円切手  
お貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号  
一般社団法人神戸市医師会  
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	( )		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。