

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第49号

年3回発行 2022.10月

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP

腰痛のうそ・ほんと

～症状で予想できる腰痛の原因

旬を訪ねる神戸散歩

神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A

コラム

目のかかりつけ医を
もちましよう

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

「難聴と補聴器」

適切な補聴器購入と補聴器相談医について



【難聴と補聴器】

適切な補聴器購入と
補聴器相談医について

難聴の原因となる病気は様々なものがありますが、長年かけて加齢に伴い徐々に両方の耳が聞こえにくくなる加齢性難聴は、誰しもがいつかは経験するものです。この加齢性難聴がすみ、会話を含めた日常生活で困りになる方は決して少なくありません。現在のところ有効な治療がない加齢性難聴の方々に対して症状を改善するものとして、補聴器があげられます。今回、加齢性難聴において補聴器を使用する目的、購入における問題事例、補聴器相談医、認定補聴器専門店などについて解説します。

補聴器について

近年、難聴と認知症の関係が注目されるようになり、高齢者の難聴に対し早期の介入、補聴器の活用により認知機能低下を防止することは重要であると考えられています。補聴器は、法律（薬機法※）上で管理医療機器に分類され、普通の大きさの声で話される会話が聞き取りにくくなったときには、はつきりと聞くためのものです。遠く離れた音や特別に小

さな声を拡大して聞くものではありません。どの程度の聴力になったら補聴器を使えばよいかは、その人の生活により異なります。日常の会話で聞き取りにくいことが多くなったり、重要な会話が正しく聞けないと感じたら、補聴器を使うことを考えてください。

補聴器の購入にあたって、自分自身や家族の判断で補聴器が必要か、効果があるかを正しく決めることはで

きません。聴覚検査の結果と日常の音の環境とそれぞれの人にとって重要な会話の関係から、総合的に判断することが必要です。こういった点からも、聴力障害と補聴器の両方を熟知した日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会（旧・日本耳鼻咽喉科学会）認定の補聴器相談医の診察をお勧めします。

※医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律

補聴器購入での問題事例

耳鼻咽喉科医の診察を受けず、通信販売や補聴器販売店で補聴器を購入するといった事例は少なくなく、購入後、消費生活センターへ相談や苦情が多数寄せられています。

〈事例1〉

補聴器販売店で耳かけ型補聴器を購入したが、販売員から「耳垢があるようなので一度耳鼻咽喉科でそうじしてもらおう」と言われ、耳鼻咽喉科を受診したところ、大きな耳垢があり、取ってもらったところ聞こえ

がよくなり、すでに購入した補聴器が合わないことが分かりました。

〈事例2〉

年齢とともに聞こえが悪くなってきたため、息子が補聴器をプレゼントしてくれました。実際につけてみると、音が響くなど不快な状況だったため、使えませんでした。

〈事例3〉

4、5年前に高額な補聴器を購入しました。聞こえが悪くなったため同店を訪れたところ、「聞こえが落ちており、補聴器が合わなくなっているため新しい補聴器を購入するよう」と言われ、困って耳鼻咽喉科を受診しました。耳鼻咽喉科で補聴器を調べてみると全く音が出ておらず、他の認定補聴器店に紹介してもらい、修理・再調整し使えるようになりました。

補聴器相談医の役割

具体例でお示したように、補聴器購入において、以前から様々な問題がありました。日本耳鼻咽喉科学

会ではこの状況に対応するため、平成17年に「補聴器相談医制度」を発

足せました。この制度は、耳鼻咽喉科の専門医が講習会受講・実習を経て資格を取得し、補聴器店と協力し

て適切な補聴器対応を行うことを目的としたものです。補聴器相談医は、

耳の診察・治療、認定補聴器店への紹介補聴器装用後の聴覚管理や補聴器店への指導などに携わっています。

2021年8月時点、神戸市内の病院診療所で勤務する耳鼻咽喉科医のうち約85名が補聴器相談医に認定されています。聞こえにくいと感じたら、まず耳鼻咽喉科の診察を受け、どういった理由で聞こえにくくなっているのか調べてもらうことが大切です。加齢性難聴以外の原因で難聴をきたしている場合は、治療によって改善できることもあります。治療による改善の見込みない難聴では、その程度により補聴器の使用をお勧めすることになります。補聴器をつける

補聴器販売店側の対応

先進諸外国では、補聴器専門の販売店による補聴器販売が主体であるのと比べ、日本では眼鏡店や通信販売による販売が多いのが特徴です。耳疾患があるにもかかわらず診療を勧めることなく補聴器を作製したり、不必要に高額な補聴器の販売を行う

思われます。補聴器相談医は、補聴器の有用性や限界などについて説明し、患者さんや家族からの疑問にお答えし、必要と判断されれば認定補聴器店を紹介します。

図 国民生活センターに寄せられた補聴器販売等に関する相談・苦情



TOSHIN Hearing NEWS Vol.14 (2019.12) より引用し一部改変

補聴器トラブルを防ぎましょう！

※ 聞こえが悪く感じたら...

- 1-まず、耳鼻咽喉科（補聴器相談医）を受診しましょう。
- 2-認定補聴器技能者がいる販売店、認定補聴器専門店に相談しましょう。
- 3-補聴器販売店で自分の使用状況に合った機器選び、フィッティングを行います。
- 4-自分に合った補聴器が見つかり、納得できたら購入します。
- 5-購入後、必要に応じて機器の調整やメンテナンスも忘れずに。

※ 補聴器相談医からの診療情報提供があれば、補聴器購入後に医療費控除が受けられる場合があります。

独立行政法人 国民生活センター

補聴器の医療費控除について
平成30年度から、補聴器購入費用について医療費控除が受けられるようになりました。これは補聴器相談医に認定された耳鼻咽喉科を受診し、「補聴器適合に関する診療情報提供書」を記載してもらうことで可能となります。補聴器購入において経済的な負担軽減につながるものですので、是非耳鼻咽喉科でお尋ねください。

（志水医院 院長 志水賢一郎）

ときめきがいっぱい！
神戸布引ハーブ園
/ロープウェイ

神戸を散歩
Vol.08



新神戸駅からロープウェイに乗って約10分。空中散歩を楽しんだ後に迎えてくれるのは、約200種のハーブや四季折々の花が咲き誇るガーデン。これからの季節は、セージやコスモス、ローズ、紅葉……と色鮮やかな景色が目を楽しませてくれます。

秋はイベントも盛りだくさん♪ 本場ドイツのビールやソーセージがやってくる「ドイツ祭り」やハロウィンのディスプレイが楽しい「ハロウィンフェア」、「宝探しゲーム」などなど。また、フードやスイーツ、カトラリー、ガーランドなどおしゃれ小物をレンタルできる「ガーデンピクニック」(要予約)も素敵です。

ひとしきり遊んだ後は、森の中でハンモックに揺られてみたり、お買い物を楽しんだり。思わず歓声が上がりそうな「ザ・ハーブダイニング」の前菜や、ラグジュアリーな空間が広がる「ザ・ヴェランダ神戸」のハーブティーもお見逃しなく。



住所/神戸市中央区北野町1-4-3
アクセス/ロープウェイ「ハーブ園山頂駅」下車
【神戸布引ハーブ園/ロープウェイ】
●開園時間/10:00~17:00(ナイター営業時は20:30) ●年中無休 ●入場料(ロープウェイ乗車料(往復)+ハーブ園入園料)/大人1,800円、子ども900円 ●問い合わせ/078-271-1160
<https://www.kobeherb.com>

健康
ZOOM
UP

腰痛のうそ・ほんと

症状で予想できる腰痛の原因

日本人の4分の1が腰痛だというデータがあります。それなのに、腰痛のメカニズムはまだ完全には分かっていません。「じゃあどうしたらいいの?」そんな困っている人のために、大切なポイントだけを書きました。



●腰痛の8割は原因不明?

みなさんは腰痛で整形外科に行き、「レントゲンでは異常ありません」と言われたことはないですか?逆に、「腰の骨が変形しています」とか、「骨の隙間が狭くなっています」とか言われた人もいます。ところが、腰の骨が変形したり骨の間が狭くなっているからといって、それが腰痛の原因とは限らないのです。それで、「腰痛の8割は原因不明」と言われているのです。では、本当に原因は不明なのか。検査で原因不明でも、実際は症状を細かく診ていけば原因は



ある程度わかります。そして、多くの場合、それは筋肉の痛みなのです。典型的な症状は

- ・立ち上がるときに痛む
- ・腰を反らすと痛む
- ・前かがみで痛む
- ・寝返りすると痛む
- ・長く立ったり歩いていると痛むなど

●腰痛は脳が原因?

巷には、そんな内容の本が数多く出ています。確かに、痛みを感じると最終的な部位は脳に違いありません。そうではなくて、多くの本は脳が痛みを作り出すという内容のもので、痛みが長く続くと、最初の痛みの原因とは違った状態が生じますが、それに脳が関係するということです。この状態を慢性疼痛といい通常の痛み止めがあまり効かなくなります。大切なのは、痛みはなるべく早くとる、ということ。ですから、「痛みは脳からきている」と言う言葉を鵜呑みにせず、早いうちに医療機関で原

機関を受診して下さい。具体的な疾患は腰椎圧迫骨折・脊椎腫瘍・感染症(化膿性脊椎炎・脊椎力リ工ス)・大動脈疾患(大動脈乖離等)などです。放置すれば大変なことになります。

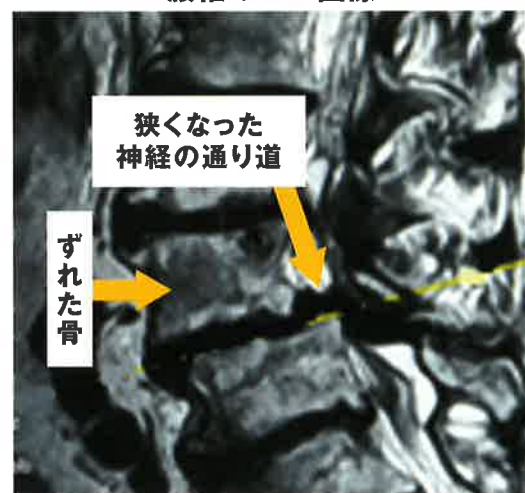
●神経症状を伴う腰痛

レッドフラッグほどではありませんが、神経症状を伴う腰痛も要注意です。若い人に多いのが椎間

板ヘルニア、高齢

者に多いのが腰部脊柱管狭窄症です。後者の原因は、写真に示すように、骨が変形したり、ずれたりして、神経の通り道が狭くなっているためです。典型的な症状は

腰椎のMRI画像



写真出典：瀬川外科症例

治療は、薬やブロック注射、症状がひどくなると手術が必要な場合もあります。

(瀬川外科院長 松井誠一郎)

●レッドフラッグ

「レッドフラッグ=赤旗」といっても共産党ではありません。腰痛をきたす緊急性の高い疾患に対する警告です。



- ・痛くて座っていられない
- ・寝ていても痛む
- ・少し姿勢を変えるだけで激しく痛む
- ・白毎に痛みが強くなるなど

こんな痛みが出たら至急、医療

- ・下肢がしびれる
- ・歩くと太ももの後ろが突っ張って休憩するが、休むとまた歩ける
- ・夏でも足が冷える
- ・こむらねがえりがよくおこるなど

ホームドクターに聞く！ 健康アドバイス Q&A

前立腺肥大症について、症状や治療方法について教えてください。（70代男性）



前立腺は膀胱のすぐ下で、尿道を取り囲む男性特有の臓器です。

栗の実ほどの大きさ（容積で10〜15ml）ですが、50歳以上になると、半数の方で容積20ml以上に腫大します。

【症状】

前立腺肥大症に特有ではありませんが、下部尿路症状（LUTS）という様々な症状が出現します。蓄尿症状、排尿症状、排尿後症状に分類します。蓄尿症状は昼間頻尿（※1）、夜間頻尿（※2）、尿意切迫感（※3）、切迫性尿失禁（※4）などで、過活動膀胱と呼ばれる状態です。排尿症状は、尿勢低下、尿線途絶、腹圧排尿など尿がでにくい症状です。排尿後症状は、残尿感と排尿後尿滴下です。どの症状で困っているかを正確に医師に伝えましょう。

【診断のための検査】

基本的な検査に検尿、超音波検査、残尿測定、尿流測定、血清PSA測定があります。超音波検査では、前立腺容積が30ml未満を軽症、50ml未満を中等症、50ml以上を重症と評価します。前立腺の膀胱内への突出度が大きいと、将来的に手術が必要となる傾向があります。膀胱壁の厚さ、凹凸などから膀胱機能の低下も推定できます。残尿測定も超音波検査でき、100ml以上の残尿が問題です。尿流測定は、排尿をグラフ化し、尿の勢い、排尿量、排尿時間などを解析します。PSA値の測定は前立腺癌の診断に有用です。

【治療】

生活上では、水分カフェインの過剰な摂取、過度の飲酒を避け、便通を整えます。

薬物治療では、α1遮断薬、PDE5

阻害薬のいずれかをまず使用します。α1遮断薬は、前立腺平滑筋が尿道を締め付けるのを阻害し、排尿をスムーズにします。α1遮断薬のうちで、前立腺の平滑筋にとくに強く作用するタムスロシン、ナフトピジル、シロドシンの3種類の薬を主に使用します。PDE5阻害薬タダラフィンは前立腺、尿道の平滑筋の弛緩を促し、また、過敏になった尿意を抑制します。5α還元酵素阻害薬フィナステリドは、容積が30ml以上の症例で前立腺を縮小させ、症状を改善します。前立腺肥大症の半数は過活動膀胱を合併します。前記の投薬で症状改善が不十分なら、β3作動薬のミラベグロン、ビベグロンか抗コリン薬のソリフェナシン、フェソテロジンなどの過活動膀胱治療薬を併用します。薬物治療は各薬剤の特長と欠点を考慮し、単独あるいは併用で、自覚症状や尿勢の改善、残尿量の減少を図ります。

手術療法は、薬物療法の効果が不十分な場合や尿閉（※5）繰り返す

尿路感染症・血尿・膀胱結石症など合併症がある場合に適応を考慮します。尿道からの内視鏡手術で、標準的

手術はTURPです。切除ループに通じた高周波電流で腺腫を少しずつ切除していきます。PVPはレーザー光照射の熱エネルギーで前立腺組織を蒸散させる手術で、TURPよりも出血が少ないのが利点です。HoLEPは腺腫と外科的被膜の間をレーザーで剥離していき、膀胱内に遊離した腺腫を粉碎吸引する手術で、大きな前立腺肥大症にも対応できます。どの手術が適応かは、主治医とよく相談してください。

- ※1 昼間頻尿…起きている間に8回以上排尿している状態
- ※2 夜間頻尿…睡眠中に1回以上排尿のために起きて困っている状態
- ※3 尿意切迫感…急に強い尿意が生じて我慢することが困難な状態
- ※4 切迫性尿失禁…尿意を我慢しきれずに尿が漏れてしまう
- ※5 尿閉（急性尿閉）…尿をまったく排出できず、膀胱痛が強く、触診や打診で膀胱がわかる状態

（まつもと泌尿器科 院長 松本 修）

Column

目のかかりつけ医をもちましょう



皆さんは目のかかりつけ医をお持ちでしょうか。普段のあなたの目の状態、目を使う仕事や趣味などの情報をよく知る眼科のかかりつけ医は、目の健康を保つために大切な存在です。

目はその中にたくさんの機能が集約された精密機械です。たった直径24ミリの小さな目ですが、いろいろな病気が起こります。目をカメラに例えるなら、レンズが濁る白内障、フィルムが傷む緑内障や黄斑変性症、オートフォーカスの機能が衰えてピントが合いにくくなる老眼や眼精疲労、カメラの中のコリが原因の飛蚊症、眼球がうまく動かなかつたり目の位置の異常が起こったりする斜視など、様々な病気があります。

これらの病気で起こってくる症状は非常に多彩です。眼鏡をかけても見えにくい、眼鏡が無いとピントが合いにくい、目の奥が重い、部分的にかすむような感じがする、歪んで見える、虫が飛んでいるような気がする、物が二重に見える、など様々な症状が出てきます。

時にその症状は、初期には非常にわずかな変化で気づきにくい自覚しない間に進行するもの、何気ない普段の生活習慣が原因で起こってくるもの、いくつかの病気が重なっているものがあります。

このような多彩な症状を見分け、わずかな変化をとらえ、目の病気を見つけるためには、定期的な目のチェックは欠かせません。そのために眼科のかかりつけ医は必要なのです。

身近な眼科のかかりつけ医の定期的なチェックを受けて、目の健康を守ることを心がけましょう。

（医療保険委員会）

Present

抽選で1,000円分の
図書カードを20名様にプレゼント



※図柄は時期によって変わります。

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。12月31日必着。当選者へは1月中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。

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」で興味のあった記事は？

- ①特集 難聴と補聴器
- ②腰痛のうそ・ほんと
- ③旬を訪ねる神戸散歩「神戸布引ハーブ園/ロープウェイ」
- ④ホームドクターに聞く！ 健康アドバイスQ&A
- ⑤コラム 目のかかりつけ医をもちましょう

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。

あなたのやさしさを力にかえて 神戸市医師会看護専門学校



令和5年度
学生募集

たしかな知識と豊かなこころ
地域の保健、医療、福祉に貢献する
人間愛あふれる看護師を育成します

令和5年度 入試日程

学校長推薦

令和4年
11/12

社会人入試

令和4年
11/12

一般入試
(1次)

令和5年
1/7

一般入試
(2次)

令和5年
3/4

詳しくは
こちらまで!



Tel:078-795-4884

神戸市医師会看護専門学校

検索

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



**みなさまとのふれあいが
未来の看護師を育てます**

看護学生の実習にご協力ください



看護学生は実習で、患者さんの不安や苦痛や回復の力などを知り、学内で勉強した知識や技術をもとに実践力を伸ばします。

看護学実習の3つの約束



患者さんの
権利を守ります。

実習にあたっては患者さんの権利を保障し、事前に十分な説明を行い、ご協力の同意を得た上で実施します。



患者さんの
安全を守ります。

実習にあたっては事前の準備はもちろん、実習可能なレベルまで看護技術を習得してから臨みます。



患者さんの
個人情報を守ります。

プライバシーの保護を最優先として、実習で知り得た患者さんに関する情報を他者に漏らすようなことはありません。

郵便はがき

63円切手をお貼りください

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。