

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第52号
年3回発行 2023.10月

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP
膀胱炎にならないために
知っておきたい予防と対策

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A
コロナ後遺症

旬を訪ねる神戸散歩
須磨離宮公園

コラム
体内時計をリセットしよう!

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通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

「メニエール病」

プロスペパー!メニエールとメニエール病について



【メニエール病】

プロスパー・メニエールとメニエール病について

メニエール病について知り、初期に適切な治療を行えば、決して治らない病気ではありません。

プロスパー・メニエールの生涯

プロスパー・メニエールは1799年6月18日、パリの西南世界遺産の街アンジュに4人兄妹の3番目として生まれました。メニエールの父は麻の服地商人で裕福な家庭に育っています。10歳の時すでに蘭の鑑定家として

プロスパー・メニエール



知られ、アンジュの植物学学会に加入し、学会の副会長に就いていました。20歳でアンジュを離れ、パリのHotel-Dieuで外科の学生として3年間の学校賞を受賞し、1828年に博士号をとり、1834年に大学の研究員となっています。翌年彼は南フランスのコレラ流行に対する業績から、レジオントヌール勲章を受けています。

1838年、メニエールは医学と衛生学の教授職を希望しましたがうまくいかず、パリの帝国聾啞研究所の主任の職につきました。同じ年に彼は、放射線発見で1903年ノーベル賞を受賞したアントワーヌ・アンリ・ベクレルの親戚にあたるアンボール・ベクレルと結婚しています。

メニエールは植物学者、考古学者、折衷画家などの多彩な才能があり、著書には腹膜炎、妊娠、先天性奇形、腸骨窩腫瘍、子宮疾患、脈拍診断のみならず、古典と現代詩の医学的研究、ラテン語の詩まであります。特に晩年の10年間は耳科学の著作に心血を注ぎ、補聴器の試験的研究、聾啞疾患の治療、血縁結婚と難聴の研究、内耳疾患の回転性めまいの著作を発表しています。

1862年2月6日、急性肺疾患

のため、パリの聾啞研究所の自室で眠っています。

メニエールの功績

19世紀中頃までは「めまい」と「てんかん」は脳卒中様の脳のうっ血で生じるものであると考えられていました。メニエールは1861年に5編の論文を発表しています。特に5番目の論文で、有名な少女の症例を発表しています。

その論文とは「ある冬の夜、幌馬車で旅行中に突然のめまい、難聴、嘔吐を発症し、病院に入院するも5日目に死亡した。剖検で中枢神経には異常がなく、三半規管に血性滲出物が充満していた。白血病による内耳出血説と、内耳炎からの髄膜炎説がある。これは、メニエールの鳩の内耳破壊実験などから内耳病変からめまいが発症すると考えるべきである」と述べています。しかしこの革新的論文は、当時のフランス医学アカデミーでは評価されず、翌年亡くなっています。

メニエールの論文価値をまず評価

したのは、ウィーン大学のアドムホリツェルです。彼は1867年に内耳出血によるめまい症例を発表し、内

おける内リンパ水腫発見につながっています。

このめまい発作が、ほぼ同時に出現してほぼ同時に改善する、という症状の周期性が大切です(表)。

メニエール病とは

内耳の働きは聴覚と平衡感覚の二つがあります。メニエール病とは内リンパ水腫、つまり内耳の中の内リンパ液が増えすぎて、むくみを起こしたために生じるものです(図)。

内耳の働きは聴覚と平衡感覚の二つがあります。メニエール病とは内リンパ水腫、つまり内耳の中の内リンパ液が増えすぎて、むくみを起こしたために生じるものです(図)。

メニエール病を発症する患者さん、病状が悪化する患者さんには、背景にストレスがあることが知られています。このストレスが改善、軽減しないとメニエール病が改善しないことをよく経験します。精神的な面と、内耳障害の面の両面からの治療が大切となります。

これはストレスホルモンの一種であるバソプレッシンの分泌が高まり、バソプレッシンは水分代謝に関係する抗利尿ホルモンなので、これによって内リンパ水腫が生じる説明があります。

おわりに

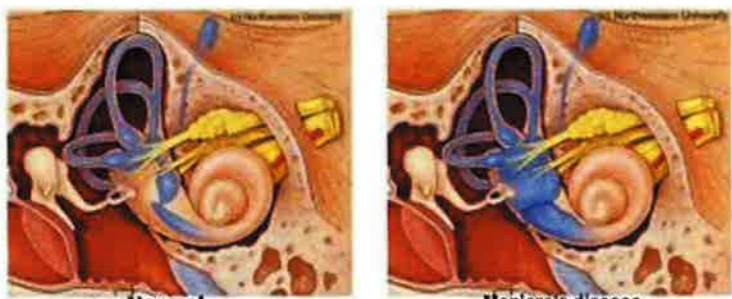
メニエール病には内耳疾患の面と、ストレスコントロールといった精神的な面の両面があります。大切なことは早期に治療を行うことです。それぞれの専門医、もしくは日本めまい平衡医学会のめまい専門医の受診をお勧めします。

(寺本クリニック 院長 寺本和弘)

参考文献

1. Baloh RW. Vertigo. New York (NY): Oxford University Press; 2007. p. 9-20
2. 武田 憲昭: シリーズ教育講座「原書から今日まで」代表的疾患の変遷「5.メニエール病」原書から今日まで Equilibrium Res Vol. 77(3) 13-17. 2010
3. 柿木 章伸: 内リンパ水腫の発症機序と内耳障害耳鼻臨牀 116: 5. 2009-4. 2009

図 内リンパ水腫の状態(青い部分が内リンパ液)



正常内耳

内リンパ水腫の状態の内耳

表 メニエール病診断基準

日本めまい平衡医学会の診断基準(Equilibrium Res Vol.76(3) 233-241, 2017)

A. 症状

- 1.めまい発作を反復する。めまい発作は誘因なく発症し、持続時間は10分程度か数時間程度。
- 2.めまい発作に伴って難聴、耳鳴、耳閉塞感などの聴覚症状が変動する。
- 3.第VIII脳神経以外の神経症状がない。

B. 検査所見

- 1.純音聴力検査において感音性難聴を認め、初期にはめまい発作に関連して聴力レベルの変動を認める。
- 2.平衡機能検査においてめまい発作に関連して水平性または水平回旋混合性眼振平衡障害などの内耳前庭障害の所見を認める。
- 3.神経学的検査においてめまいに関連する第VIII脳神経以外の障害を認めない。
- 4.メニエール病と類似した難聴を伴うめまいを呈する内耳・後迷路性疾患、小脳、脳幹を中心とした中枢性疾患など、原因既知の疾患を除外できる。
- 5.聴覚症状のある耳に造影MRIで内リンパ水腫を認める。

診断

メニエール病確定診断例

A. 症状の3項目を満たし、B. 検査所見項目の5項目を満たしたものの。

メニエール病確実例

A. 症状の3項目を満たし、B. 検査所見項目の1-4項目を満たしたものの。

メニエール病疑い例

A. 症状の3項目を満たしたものの。

【診断にあたっての注意事項】

メニエール病の初回発作時には、めまいを伴う突発性難聴と鑑別できない場合が多く、診断基準に示す発作反復を確認後にメニエール病確実例と診断する。

バラの花の季節です!
神戸市立
須磨離宮公園

旬を訪ねる
神戸散歩
Vol.11



かつての皇室の別荘「武庫離宮」の跡地に整備された公園です。その面積は82haと東京ドーム5個分に及び、大きく本園エリアと植物園エリアに分かれています。

本園エリアは大阪湾が一望できる開放的な欧風庭園がメインガーデン。ペルサイユ宮殿の庭園がモデルとなっていて、左右対称にデザインされた「王侯貴族のバラ園」は、日本の皇室をはじめ世界の王侯貴族や著名人の名前を冠した品種をコレクション。春、秋ともに約180種、4,000株のバラが見ごろを迎えます。また、28基の遊具で遊べるフィールドアスレチック「子供の森～冒険コース～」は、家族で楽しむのにぴったりです。

植物園エリアはトピアリーを配置させた洋風の庭園のほか、観賞温室やばたん園、梅園、あじさい園、もみじ道などが整備され、四季折々の自然が感じられます。



住所/神戸市須磨区東須磨1-1
アクセス/山陽電車「月見山駅」から徒歩約10分
【神戸市立須磨離宮公園】
●開園時間/9:00~17:00 ●休園日
木曜日(祝日の場合は開園)/年始年末
(12月29日~1月3日) ●入園料/15歳
以上(中学生を除く)400円、小・中学生
200円 ●問い合わせ/078-732-6688
<https://www.kobe-park.or.jp/rikyu/>

健康
ZOQM
UP

膀胱炎にならないために 知っておきたい予防と対策

膀胱炎とは主に膀胱内の粘膜が細菌に感染し炎症を起こした状態をいいますが、単に膀胱炎といっても様々な種類があります。今回はその種類を述べつつ、より身近な膀胱炎について考えていきましょう。

●膀胱炎とは

多くは大腸菌などの菌がおしっこ
の出口から逆行性に侵入し、
膀胱内で繁殖して感染を起こし
た状態を言います。主な症状と
しては、すぐにトイレに行きた
くなる、排尿時の痛み、尿が濁
る、出し切ったのに残っている気
がする、下腹部の違和感等があ
ります。原因となる基礎疾患が
ないものは単純性膀胱炎、ある
ものは複雑性膀胱炎といい、治
療や予防方法も異なります。ま
た、間質性膀胱炎や放射線性膀
胱炎といった細菌感染とは異な
る原因の膀胱炎もあります。今
回は予防と対策をメインとし
て、かかる可能性の高い単純性
膀胱炎・複雑性膀胱炎にフォーカ

●単純性膀胱炎について

単純性膀胱炎とはいわゆる一
般的な「膀胱炎」であり、全年齢
で感染する可能性はあります
が、その多くは閉経前の女性と
されています。季節の変わり目や
疲れが溜まっている時に、なんか
おしっこをする時に変な感じが
するな…、ちよつと痛くなつてき
たな…、おしっこが我慢できず、
さつきしたばかりなのにすぐにし
たくなるな…等の違和感がある
ば、それが膀胱炎の始まりです。
原因としては、おしっこを我慢し
たり、疲労、ストレス等で誘発さ
れることがあります。またなぜ
閉経前の女性に多いのかという

と、まず第一に尿道の長さです。
男性に比べて女性は尿道が短く
菌が膀胱に到達しやすいため感
染が容易に起こり得ます。さら
には、月経前後では菌が繁殖し
やすく性行為によっても感染を起
こす方もいらっしゃいます。治療
方法は抗生剤治療であり、女性
の場合、閉経前後での原因となる
菌が統計的にやや異なることが
最近わかつてきたため、2015
年の感染症治療ガイドラインか
らは閉経前後での推奨される抗
生物質の種類が若干異なります。
また抗生物質に耐性のある
菌も増えてきているため、しっか
りとした検査のもと適切な治療
を行うことが大切です。治療期
間は3~7日間が一般的です。

●複雑性膀胱炎について

複雑性膀胱炎とは単純性膀
胱炎と症状は基本的には同じで
す。しかし、その原因となる基礎
疾患があり、高齢者では尿路の
悪性腫瘍(膀胱がんなど)、神経
因性膀胱(神経的な理由で排尿
に関する筋肉や感覚がうまく働
かない状態)、膀胱結石が多く、
男性では前立腺肥大症、子ども
では生まれつきの尿路の異常、他
にも糖尿病やステロイド・抗がん
剤等で免疫が下がっている状態の
方など多岐にわたります。例え
ばおしっこを出す時に出口が狭い
場合(前立腺肥大症)や押し出
す力がうまく働かず(神経因性
膀胱)膀胱の中におしっこが残
った状態が続くと、汚れた古いお

しっこが残っている状態になり、感
染もなかなか治りにくくなりま
す。そのため、治療法も単純性膀
胱炎と比較し、やや長期間の抗
生物質の使用と、並行してそれ
ぞれの基礎疾患の治療が必要と
なるのです。

●予防と対策

では、そんな膀胱炎にならない
ための予防法と対策ですが、どの

方においてもまずはしっかりとし
た水分摂取をし、おしっこ我慢
しないことが重要です。また、ス
トレスを溜め込まずしっかりと睡
眠をとり、健康的な生活を心が
けましょう。それでも膀胱炎の症
状が出てしまった場合は、かかり
つけ医や近くの泌尿器科診療所
でご相談いただき、検査のうえ膀
胱炎と診断されたら抗生剤を処方
してもらいましょう。数日の抗

生剤内服で症状は改善されると
思いますが、中には改善しない場
合や何度も繰り返し返す場合があ
ります。そういった時は複雑性膀
胱炎等が考えられますので、排
尿状態の精査のため泌尿器科を
受診することをおすすめしま
す。膀胱炎は比較的なりやす
く、治りやすい病気です。ただ受
診が怖いから、恥ずかしいからと
いった理由で放置しておくこと

性腎盂腎炎といつてもっとひどい
感染に広がることがあります。
適切な時期に適切な治療ができ
るよう早めの相談を心がけま
しょう。

(地方独立行政法人神戸市民病院機構
神戸市立医療センター西市民病院
泌尿器科 植松陸)

ホームドクターに聞く!
健康アドバイス
Q&A



昨年新型コロナウイルス感染症にかかり、今も身
体が痛いんです。コロナ後遺症について詳しく知り
たいです。(70代女性)



新型コロナウイルス

が続いています。

イルス感染症は急性期の症状が治ま
った後も症状が持続することがあり
ます。身体中が痛いということだ
が、痛みも「コロナ後遺症の一つ」として
あります。これまでの研究で、「コロナ後
遺症の痛みは、頭痛(17.7~33.9%)、
のどの痛み(0.7~47.1%)、胸痛
(1.6~17.7%)、腹痛(1.9~14.5
%)、関節痛筋肉痛(0.3~65.2%)
などが報告されています。また、特定
部位に限局している痛みよりも全身
に及び広範な痛みの方が多いです。

原因はまだ解明されていません
が、後遺症の症状にはウイルスによ
る神経・筋肉などの細胞の傷害、日々
の生活の活動の低下や、衰弱などの
身体的要因、不安や抑うつのような
心理的要因など複数の要因が考えら
れています。

時間の経過に伴って現れる症状
の変化の分析によると、筋骨格系
の痛みをもつ感染者の割合は、発症
から30日後までに減少し、30日か
ら60日後の間には増加しているこ
とがわかりました。180日以上
経過すると再び減少してしまし
た。約10%の感染者が、1年間痛み

が継続していました。
確立された診断方法はなく、基本
的には除外診断になります。新型コ
ロナウイルス感染症後の痛みが必ず
しも新型コロナウイルスが原因とは限りませ
ん。まずは後遺症以外の病気がない
かどうかを考えます(例えば、関節痛
であれば変形性関節症や関節リウマ
チ、頭痛であれば片頭痛や筋緊張性
頭痛など)。感染後に持続する痛みで
他に原因がなければ、コロナ後遺症
による痛みと考えます。

トトは体の中に体内時計を有しており、自律
神経やホルモンなどの生体機能を周期的に調
整し、覚醒と睡眠の生活リズムが保たれていま
す。現代社会においては不規則な夜型生活や、
明るい照明、パソコン・スマホの視聴など夜間の
光環境の変化で体内時計も乱れがちです。更に
は、トトの体内時計は24時間より若干長めで少
しずつ遅れていくため、これを毎日リセットす
る(早める)必要があります。

後遺症による痛みに対しては鎮痛
剤などの対症療法で治療を行いま

■代表的な症状



●後遺症相談窓口

・受付時間：8時45分～17時30分 月～金(祝日・年末年始除く)
・受付内容：後遺症に関する相談、医療機関等の案内
・連絡先：お住まいの区保健センター(各区役所・支所内)

東灘	078-841-4131	長田	078-579-2311
灘	078-843-7001	須磨	078-731-4341
中央	078-335-7511	北須磨	078-793-1313
兵庫	078-511-2111	垂水	078-708-5151
北	078-593-1111	西	078-940-9501
北神	078-981-5377		

※各区保健センターは区役所保健福祉部内にあります。

コラム
Column



体内時計をリセットしよう!

～より質の高い睡眠を得るために～

トトは体の中に体内時計を有しており、自律
神経やホルモンなどの生体機能を周期的に調
整し、覚醒と睡眠の生活リズムが保たれていま
す。現代社会においては不規則な夜型生活や、
明るい照明、パソコン・スマホの視聴など夜間の
光環境の変化で体内時計も乱れがちです。更に
は、トトの体内時計は24時間より若干長めで少
しずつ遅れていくため、これを毎日リセットす
る(早める)必要があります。

最も効果的なリセット方法は、朝の強い陽の
光を浴びることです。曇った日でも室内照明の
10倍以上も強いと言われる陽の光を目に入れ
る事で、睡眠ホルモンの分泌が止まり、脳内覚
醒物質が活性化され、体内時計がリセットされ
ます。体内時計は朝リセットされてから15～16
時間後によりやく睡眠の準備に入ります。朝し
っかり目覚める事で、その日の寝つきが決まる
といっても過言ではありません。朝起きたら直
ぐにカーテンを開け、自然の光を部屋の中に取り
込みましょう。天気が良ければ清々しい朝の
空気を求め、散歩に出かけるのもお勧めです。

昨今のコロナ禍、外出自粛や自宅勤務など室
内で過ごす時間も増え、体内時計は遅れがちで
す。昼間の眠気や倦怠感、夜の不眠に悩まれる
方には、是非一度取り入れて頂きたい生活習慣
です。

尚、既に睡眠薬等のお薬を服用されている方
にも体内時計のリセットは必要です。お薬の効
きを良くし、お薬の量を減らすために、早朝の
朝陽を浴びる「朝活」に挑戦してみてください。

(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2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。

(神戸市保健所)

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 メニエール病
- ② 健康ZOOM UP 膀胱炎にならないために知っておきたい予防と対策
- ③ ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A コロナ後遺症
- ④ 旬を訪ねる神戸散歩 須磨離宮公園
- ⑤ コラム 体内時計をリセットしよう!

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けて 神戸市医師会看護専門学校



令和6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6年度 入試日程

学校長推薦	社会人入試	一般入試 (1次)	一般入試 (2次)
令和5年 11/11	令和5年 11/11	令和6年 1/6	令和6年 3/2

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実習します。



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。