

Social medical corporation hokuto

★広報誌★

2020

06

ほくと7

seven 88 VOL.

<http://www.hokuto7.or.jp>

特集

めまい

耳鼻咽喉科／脳神経外科



園芸療法12ヵ月 22



十勝自立支援センター
介護老人保健施設 かけはし
園芸療法士
剣持 卓也

植物のある環境や植物を育てることを用いて、対象となる方々の心身機能維持、回復に取り組む。
日本園芸療法学会認定・上級園芸療法士。

老健かけはしBlog(ブログ)
園芸療法の取り組みやかけはしのイベント
情報等、随時更新。ぜひご覧ください。



contents

- 02 園芸療法12ヵ月
専門家が教える 健康レシピ
- 03 特集 めまい
- 07 HOKUTO NEWS
- 08 医者が教えるサウナの教科書 其の3

6月「時間に思いを凝らす」

初夏は新緑が日に日に濃くなり、深い緑に咲く花の鮮やかさが増してくる季節です。春の花木が花を終えると、花壇に植えた宿根草がちらほらと花を咲かせてきます。去年は開園が8月ということもあり、花が終わってから植えた苗が多かったため、植えてから初めて咲くものも多くあります。100種類以上ある草花には5月から咲き出したものもありますが、6月から10月頃にかけて咲くものが多く、まるでゆったりとしたリレーのように、色や形、大きさの異なる様々な花が次々と花を咲かせます。

先日、ピート・アウドルフというオランダのガーデンデザイナーのドキュメンタリー映画である『FIVE SEASONS』を観る機会があったのですが、彼の手がける庭を定点で撮り、時間による変化を見せるシーンでは、グラデーションのように色彩が変化していくさまをはっきりと観ることができ、その美しさに息をのむほどでした。庭は時間がつくる芸術であるといわれていますが、まさにそれを実感します。星の庭に植えた樹木や草花が育ち、庭が充実していくには5つの季節よりもさらに長い時間がかかるとは思いますが、その時々に見せてくれる美しさに目を凝らして過ごしたいと思います。

腸内細菌を良好に保つことが免疫力の低下を防ぐためにとても大切! 整腸効果のある味噌と疲労回復・筋肉疲労を防ぐ効果のある鶏胸肉を合わせた1品。

鶏胸肉と夏野菜の味噌マヨ焼き

栄養科 管理栄養士 井川 愛理

エネルギー	350Kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	16.0g
炭水化物	21.4g
塩分	2.5g
食物繊維	3.4g

材料(2人分)

- 鶏胸肉 1枚(200g)
- ★酒 小1
- ★塩こしょう ... 少々
- ★片栗粉 適量
- なす 1本
- パプリカ 1/2個
- ★味噌・マヨネーズ 各大1.5
- ★砂糖・酒 ... 各大1
- ★醤油 小1
- 白ごま 適量
- ごま油 大1

作り方

- ①鶏肉は全体をフォークで刺して1cm厚さの削ぎ切りにし、★を揉み込み、片栗粉をまぶす。★は合わせておく。
- ②なすとパプリカは一口程度の乱切りにしておく。
- ③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏肉となすを焼く。表面に焼き色がついたらパプリカを入れて炒める。フタをし、弱めの中火で蒸し焼きにする。
- ④★を加えて煮からめ、盛り付ける。



北斗病院
presents

あなたの「めまい」はどんなタイプ？

めまい
フロー
チャート
!!

ぐるぐる？ふわふわ？めまいの症状はさまざま
脳梗塞など重大な疾患が原因となっていることも

めまい + 激しい頭痛、ろれつが回らない、うまく歩けない、
手足のしびれ、ものが二重に見えるなどの症状がありますか？

すぐに病院へ！
脳出血、脳梗塞、脳腫瘍が
起きている可能性が
あります

中枢性めまい

YES

NO

ぐるぐる回転するめまいですか？

YES

NO

内耳性めまい

その他のめまい

頭を動かした時
に起こるめまい

良性発作性
頭位めまい症

耳なり、難聴を
伴うめまい

メニエール病

動悸息切れを
伴うめまい

心臓病

立ちくらみ

起立性低血圧
貧血

気分が落ち込んで
いる憂鬱な感じ

うつ病
不安症

閉経前後で
のぼせる感じ

更年期障害

「めまい」と一言で言ってもさまざまです。めまいの症状や種類について、耳鼻咽喉科の坂東先生と脳神経外科の西嶋先生に聞いてみました。

「めまい」とは「ふわっとする感じ」や「ゆれる感じ」は誰にでも経験があるでしょう。「ぐるぐる回る感じ」「ふわふわと浮いた感じ」もめまいです。「体がふらついて、歩けない」「目の前が暗くなる」「意識が遠くなる」なども「めまい」と言われることがあります。

「めまい」には、さまざまな病気が原因となります。（フローチャート参照）めまいに加えて、激しい頭痛、ろれつが回らない、うまく歩けない、手足のしびれ、ものが二重に見えるなどの症状があればすぐに脳神経外科または救急病院にかかってください。その他に心臓の病気、起立性低血圧、貧血、早期のうつ病や不安症、更年期障害が原因になっていることもあります。

「めまい」とは

「めまい」と一言で言ってもさまざまです。めまいの症状や種類について、耳鼻咽喉科の坂東先生と脳神経外科の西嶋先生に聞いてみました。

耳鼻咽喉科 **坂東 伸幸**
(写真左)

耳鼻咽喉科専門医、耳鼻咽喉科専門研修指導医、気管食道科専門医、頭頸部がん専門医・指導医

脳神経外科 **西嶋 脩悟**
(写真右)

日本脳神経外科学会 専門医

中枢性のめまい



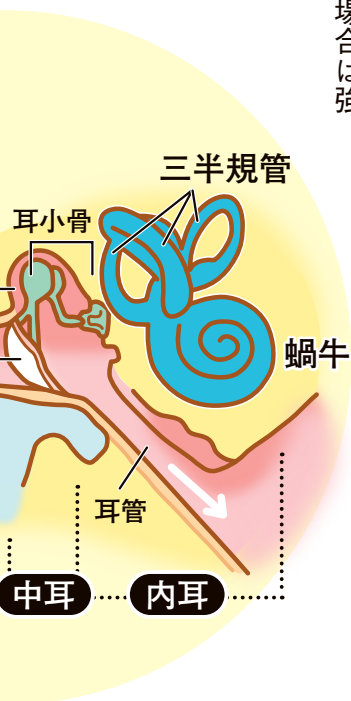
西嶋 脩悟先生

脳神経外科医が 加療を行う疾患について

一番大切な事はめまい症状が脳梗塞、脳出血といった疾患の初期症状の可能性があるとこの事です。早期診断、加療を開始しなければ重篤な後遺症が残ったり、生命に危険がおよぶ事もあります。また稀ではありませんが長い経過で症状が増悪するものの中には脳腫瘍が原因となっている事があり手術が必要になる事もあります。

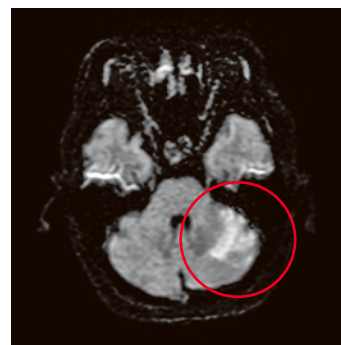
めまいを自覚した時に最初に気にとめて頂かないといけない事は、①どのような性質のものか、②他に症状はないかの2点です。

①については、ぐるぐるする回転性のものか、ふわふわする浮遊性のものかという事です。回転性の場合は耳鼻科疾患の可能性がより高いと言われています。その場合は、発症の経過も大切で以前に自覚した事がある、症状が数分で改善した、頭を動かすとより症状が激しくなる、といったものは耳鼻科疾患が疑われます。脳梗塞、脳出血を考えると場合は②の随伴症状が重要になってきます。めまいを自覚すると同時に、呂律が回らない、力が入らない、身体が痺れる、その他めまいを自覚した後に反応が鈍くなった（意識障害）等、めまいの他に明らかにいつもとは違う症状がある場合は強



く脳外科疾患を疑わなければならぬ状況でありすぐに病院受診する様にしましょう。

〈脳梗塞の画像〉



脳梗塞、脳出血に対しては来院時に既に画像上ではっきりと脳損傷が起きている部分は元に戻す事はできません。ただ、昨今、脳梗塞に対しては血栓回収療法、脳出血に対しては内視鏡下血腫除去術といった治療法を当院では積極的に行っており適応は限られておりますができるだけ大きな後遺症が残らない様に取り組みしております。

私が考える一番大切な事は脳梗塞、脳出血にならない様にすることです。これらの疾患は、高血圧、高脂血症、糖尿病といった生活習慣病、喫煙習慣のある方に多く発生します。また、気づかない間に脳血管が

細くなっている、その他心臓に不整脈が隠れている方も発症する事があります。まずは、かかりつけ医の先生に生活習慣病がないか相談して頂く事、必要であれば早期治療介入してもらう事が必要です。また既にこれらの疾患をお持ちの方は脳ドックを受ける事をお勧めします。

脳梗塞、脳出血はある日突然起こり生活が一変してしまう病気です。これらの疾患を防ぐために日々健康的に過ごす事を心掛けましょう。

内耳性のめまい



坂東 伸幸先生

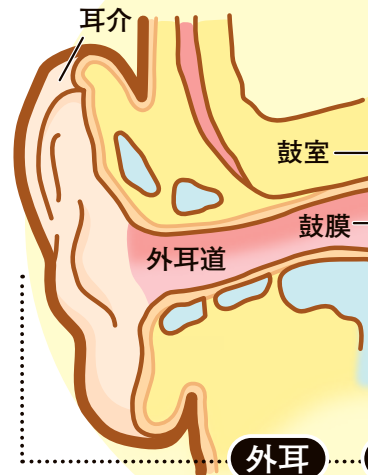
「〈中枢性めまい≡脳からのめまい〉に対して、〈内耳性めまい≡末梢性めまい〉と言えます。」

耳が原因の「内耳性めまい」は耳鼻咽喉科が担当です。内耳は三半規管と蝸牛で構成され、左右両方にあります。蝸牛は音の振動を神経に伝える所です。一方、三半規管（前・後・外側半規管）は頭の前後左右、傾き、動きを感知し、体のバランスを取る大事な装置です。三半規管の調子が悪くなるとおもにぐるぐる回るめまい（回転性めまい）がおきます。

内耳性めまいとは？

軽い場合はぐらつとする感じ、引っぱられる感じがおきます。ひどくなると流れる感じ、左右どちらかに寄ってしまう、回るような回転性めまいが起きます。一瞬でおさまるものから1〜2カ月続く場合もあります。

原因は内耳に行く血めぐりが悪くなること、内耳を取り囲む自律神経も関わると言われています。無理した、疲れた、睡眠不足、ストレス、旅行、過度の飲酒、喫煙などにより、知らないうちに体に無理がかかっていると、それを内耳が感知してしまつてめまいが出てしまいます。診断は耳鼻科医が、目の前が暗くなるゴーグルをして目が回っている様子（眼振…が

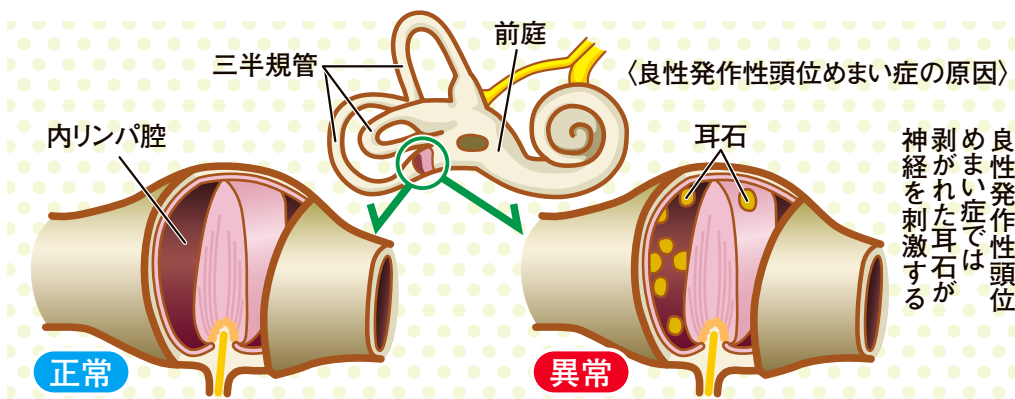


んしん）を診ることが重要です。治療はめまいの飲み薬で徐々に良くなります。めまいと吐き気がひどい場合、注射や点滴をすることもあります。ひどい場合は入院して点滴すると数日から1週間位で良くなります。めまいが良くなったなら、体を動かして内耳のバランス感覚を鍛えるのが良いでしょう。生活習慣の改善も重要です。めまいはずっと寝ていては治りません。

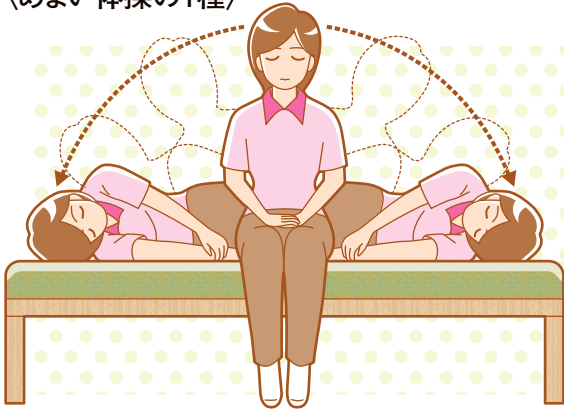
良性発作性頭位めまい症

これは内耳性めまいの一種で、起き上がったときにふわっとする、寝返りを打った時や上下を向いた時、頭の向きを変えた時に回転性めまいがします。長時間続くことはなく、多くは1

分以内、長くても数分でその後ふらつきが1〜2週間続く場合があります。原因は耳石が動いて、三半規管に入り込んでしまうことが原因です。



〈めまい体操の1種〉



耳石がはがれ落ちる理由は、転倒して衝撃が頭や耳に加わった場合のほか、疲れやストレスも関係していると言われています。良性発作性頭位めまい症は自然

耳石とは内耳の奥にある小さな砂粒です。この耳石が何らかの理由で剥がれ落ち、それが三半規管に入り込み、頭の動きとともに動くことで、神経を刺激します。その刺激が脳から目に伝わって、目が回ってしまいます。実際、耳鼻科医が目を観察するとぐるぐる回る眼振がみられます。

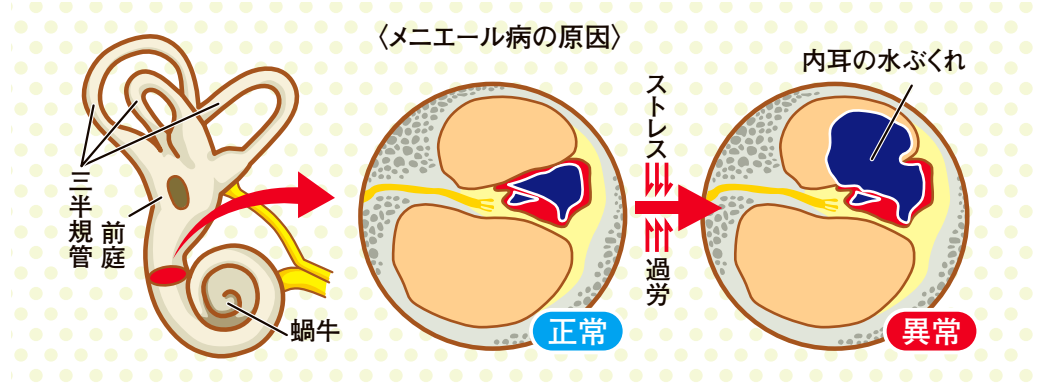
軽快することも多いですが、めまい体操（耳石置換法）が有効です。耳石置換法はどの半規管が原因になっているかを確認し、半規管に入った耳石を半規管の外に導きだし、元に戻す方法です。めまい体操を行うと早く治ります。

メニエール病

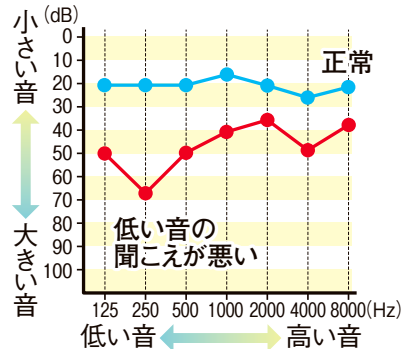
これも内耳性めまいの一種で、ぐるぐる回るような回転性めまいに加えて、耳鳴り、難聴、耳がつまった感じなどの聞こえの症状を伴い、めまいの発作を繰り返す病気です。発作時のめまいは強く、吐き気、嘔吐を伴う場合もあります。聞こえの症状は、良くなったり、悪くなったりします。決して難治性の病気ではなく、治癒される方も多くいます。

原因は、内耳の中の内リンパ腔でリンパ液が増えすぎることによって起きます。イメージとしては、「内耳の水ぶくれ」と言えます。内耳は

身体バランスだけでなく、蝸牛で音も処理していることから、聞こえの症状も出ます。耳鼻科では眼振を詳しく診察し、聴力検査もおこないます。低い音の聞こえが悪くなるのが特徴です。治療は、内耳



〈メニエール病の聴力検査結果〉



の水ぶくれ、むくみを取る薬（イソバイド、メニレット）や、内耳の血流を改善する薬などを内服します。また、こうした薬物療法と並行して予防が大事です。適度な運動、十分な睡眠、栄養のバランス、ストレスをためないなど生活習慣の改善も重要です。喫煙は良くありません。飲酒もなるべく控えてください。

以上のようにめまいにはさまざまな種類、原因があり、いつでも誰にでもおきる可能性があります。めまいがある場合、脳神経外科、耳鼻咽喉科がそろった北斗クリニックを受診しましょう。

——西嶋先生、坂東先生、
ありがとうございました。

進行した認知症患者においても、適切な認知症ケアによって、脳機能の改善が認められる
英国の国際学術雑誌「Scientific Reports」に論文掲載

認知症患者の
認知機能が改善しうるかを調査

かけはし入所

A 認知機能検査
脳活動検査



Magneto-Encephalo-Graphy
により脳活動を測定する

B 認知機能検査
脳活動検査

かけはし退所

リハビリの効果を科学的に検証
AとBを比較し、

3カ月前後の短期集中リハビリテーション



精密医療センター
センター長 鳴原 良仁

2020年4月21日、社会医療法人北斗精密医療センター（センター長 鳴原良仁医師）は、関連施設である「十勝自立支援センター介護老人保健施設（老健）かけはし」と協力し、老健入所中の認知症ケアにより、認知症患者の認知機能が改善しうることを、またその背後には脳機能の変化があることを明らかにしました。

本研究では、かけはしに入所し、三ヶ月前後の短期集中リハビリテーションと認知症の診断を受けた21人の方にご参加頂きました。

参加者には入所時と退所時の合計二回、認知機能検査と、脳磁図を用いた脳活動検査を受けて頂き、それらを比較することで、リハビリテーションの効果を科学的に検証しました。その結果、認知機能に有意な改善があり、また脳活動にも変化がみられることが確認されました。

従来、健常者や認知症の前段階と言われる軽度認知機能障害（MCI）患者では、脳に余力があるため、リハビリテーションによる脳活動や認知機能改善が期待できるが、認知症に至ると改善が困難であると考えられてきました。しかし本研究は、その考えは必ずしも正しくなく、認知症患者においてもリハビリテーションによる、脳機能改善が期待できる場合があることを示すものです。この度本研究は、科学的正当性を重視する国際学術雑誌、Scientific Reports（サイエンティフィック・リポーツ）に掲載されました。

当院ホームページに日本語訳も掲載しております。ぜひご覧下さい。

下記QRコードより掲載論文を参照できます。



日本語訳



Scientific Reports

〈Scientific Reports ホームページURL〉

www.nature.com/articles/s41598-020-63881-0

〈日本語訳URL〉

https://www.hokuto7.or.jp/hospital/wp-content/uploads/2020/04/20200421_01.pdf



医者が教えるサウナの教科書

其の3

週に5日はサウナに足を運んでいるという帯広・北斗病院に勤務する加藤容崇医師。一方で、日本サウナ学会を立ち上げ、『ととのう』をはじめとするサウナの効果を科学的なアプローチから解明する取り組みもこなしている。そんなサウナ・加藤医師にサウナの効果・効能の真偽を聞いてみた。米谷真人（『TABLABO』より引用）

Q5

美肌になる？



深部体温が38度以上になれば、ヒートショックプロテインという物質が出ます。傷んだ細胞を修復する働きを持つタンパク質です。

深部体温38度ということを考えると、深部が温まりにくいドライサウナ（乾式）は難しいかもしれません。ロウリュをおこなったウエットサウナ（湿式）とでは深部まで温まる効率が高まったかと言っているほど違います。医学的な観点では、美容にはウエットのほうがいいでしょう。

ただし、勘違いしないでください。私はドライとウエットに優劣をつけたわけではありません！あくまでもどちらが医学的に最適なものなのかということに興味があるだけ。立場としてはニュートラルです。ウエットのほうが気持ちいい

Q6

気になる
ダイエット効果は……？



い！とかではなく、体が温まりやすくて組織修復が起こりやすいのはウエットだという、ただそれだけのこと。美容なんて関係ない、ドライのほうが気持ちいいという人は、これまで通りでまったく問題ありませんよ。

長い目で見れば、ダイエット効果は十分にあると思います。ただし、サウナ直後のカロリー摂取に気をつけられ、サウナに入ってから休憩すると、

甲状腺ホルモンの分泌量が増えて代謝が上がる。このことはすでに論文で発表されています。代謝が上がれば脂肪は燃焼しやすくなります。加えて、サウナ後は睡眠の質も上がるので日中の活動性、エネルギー消費も上がるでしょう。

ただし、サウナ後は代謝が上がる一方、副交感神経が優位になる。ごはんがとにかく美味しく感じるんですよ（笑）。しかも消化・吸収の機能が非常に高まっている、どんどん自分の肉にしてしまう。

だから、痩せるかどうかは直後の食事次第。サウナに入ってからささいにたくさん食べても痩せるなんて、そんな魔法のような効果はありません。

今回、8F1号掲載です！



加藤 容崇

北斗病院・医師（病理・遺伝子診断科）、日本サウナ学会代表理事、
慶応義塾大学医学部腫瘍センターゲノム医療ユニット特任助教・医師

お気軽にお問い合わせください

すべてのお問い合わせ ☎0155-48-8000〈北斗コールセンター〉



社会医療法人 北斗

北斗病院



■関連施設

北斗病院……………（帯広市）
北斗クリニック……………（帯広市）
十勝リハビリテーションセンター……………（帯広市）
サービス付き高齢者向け住宅 あやとり……………（帯広市）
十勝自立支援センター介護老人保健施設 かけはし……………（帯広市）

ほくと自立支援ホーム/カンタキあおぞら……………（帯広市）
上士幌クリニック/介護老人保健施設かみしほろ（上士幌町）
新得クリニック……………（新得町）
熊谷総合病院……………（埼玉県熊谷市）
HOKUTO画像診断センター……………（ロシア・ウラジオストク）
HOKUTOリハビリテーションセンター（ロシア・ウラジオストク）