

ご自由にお持ち下さい。

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

najyodasu なじょだす

Vol. 54

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院広報誌 vol.54

【なじょだす】(岩手の方言)

相手の健康を気づかうなど、「いかがですか」の意味。
当院のシンボルツリーのコナラの木は、正面玄関前にそびえ立ち、
訪れる人々に「なじょだす」と語りかけているかのようです。



～コロナワクチン接種予定～

当院のワクチン接種は、当分の間ファイザー社製で継続する予定です。

特集 難聴と耳鳴り

感謝状をいただきました

- 難聴・耳鳴りに使用されるお薬について
- 自宅でトレーニングをしましょう！！
- 地域医療連携室よりお知らせ 「コロナ禍での健康管理」
- **連載** 事務部紹介
- **連載** 健康応援レシピ
- **連載** 医訪人 総務課 医療秘書係

難聴と耳鳴り

耳鼻咽喉科 佐藤 尚徳

難聴と耳鳴りは耳鼻科の診療において頻繁に遭遇する聴覚障害です。外耳から中耳、内耳、蝸牛神経、脳幹、大脳皮質までのどこかの障害でも生じます。一般的には内耳（蝸牛）の障害で生じることが多いようです。

- ・難聴：聞こえにくい、言葉が聞き取りにくい
- ・耳鳴：キーン、シーン、ゴーといった音が聞こえる

難聴

難聴を分類しますと伝音難聴と感音難聴、混合性難聴の3つに分類されます。伝音難聴は外耳や中耳の障害（音がうまく伝わらないことによる難聴）で、感音難聴は内耳から大脳までの音を感知する機構の障害（音をうまく感じられないことによる難聴）です。そして二つのタイプの障害が合併したのが混合性難聴です。

伝音難聴：中耳炎（急性中耳炎、滲出性中耳炎、慢性中耳炎、真珠腫性中耳炎など）

外傷（耳小骨離断、鼓膜穿孔、側頭骨骨折など）

感音難聴：慢性感音難聴（老人性難聴、慢性騒音性難聴など）

急性感音難聴（突発性難聴、低音障害型感音難聴、急性音響外傷など）

後迷路性難聴（聴神経腫瘍、脳出血など）

伝音難聴は中耳炎や外傷が原因である事が多いです。ほとんどは比較的容易に診断できますし、薬や手術などによって聴力も回復する事が多いのですが、放置してしまうと癒着を起こしたり、内耳に影響が波及して混合性難聴となってしまうことも見られます。そうなると聴力の改善は難しくなります。

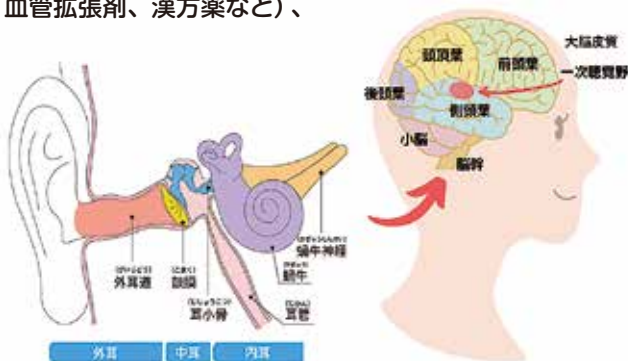
感音難聴は慢性感音難聴と急性感音難聴、後迷路性難聴に分類されます。慢性感音難聴は老人性難聴や慢性騒音性難聴などです。基本的に治療によって聴力を改善させることは困難です。そのため日常生活に支障があるようであれば補聴器などの装用を薦めています。急性感音難聴は急に聴力が悪化した難聴です。自然回復する症例も稀にありますが多くは放置すると難聴が固定してしまいます。治療により改善が期待できるのは概ね2週間以内で、1ヶ月以上経ってからはほぼ回復は無いと考えられています。聴力の悪化がみられたときはなるべく早期に耳鼻科を受診するようにしましょう。後迷路性難聴は脳内の疾患が原因で生じる難聴です。脳出血などのようにエピソードがはっきりしていれば診断は容易ですが、聴神経腫瘍などの場合普通の診察だけでは判断できないこともあります。放置すると腫瘍が増大し難聴の他に眩暈や耳鳴、顔面神経麻痺なども生じてくる事があるので難聴や眩暈などの変動が見られる場合は一度MRI検査を行うことをお勧めします。

耳鳴

耳鳴の病態や成因はまだ十分解明されておりません。ほとんどの症例は聴覚障害を伴っていますが中には聴力が正常なのに耳鳴がある症例も見られます。脳血管の異常が原因であることも稀にみられます。耳鳴の背景には聴覚障害の他に高血圧、貧血、高脂血症などの全身疾患や喫煙、飲酒、ストレスなどの関連性も考えられてきましたが今のところ明らかにはなっていません。耳鳴の治療法には画一的な方法はなく試行錯誤的に行われています。以下に代表的な耳鳴の治療法をあげてみました。これらの治療の全てが一般的に行われているわけではありません。またこれら以外の治療を行なっているところもあります。治療の選択は難しいですがまずは危険な耳鳴でないかを調べた上でかかりつけ医と自分に合った治療法を見つけていくのが良いのではないかと考えます。

●耳鳴の治療法

1. 原疾患の治療
2. 内耳機能の改善：薬物治療（ステロイド、ビタミン剤、血管拡張剤、漢方薬など）、高気圧酸素療法、自律神経遮断など
3. 耳鳴の抑制：抗てんかん薬投与、麻酔剤の静注、雑音負荷、補聴器など
4. 筋弛緩薬（頸部の筋緊張が減少すると耳鳴が軽減することから投与されます）
5. 抗不安薬（耳鳴に対する不安など心因性要因に対して投与されます）
6. 抗うつ薬（耳鳴患者の約30%がうつ状態であるともいわれています）
7. 心理療法：カウンセリング、バイオフィードバック・トレーニングなど





難聴・耳鳴に使用されるお薬について



難聴と耳鳴の関係を見ると、難聴の約50%が耳鳴りを訴え、逆に耳鳴りがある方の約90%に何らかの難聴がみられるというように複雑に関連しています。ここでは難聴、耳鳴りの治療に使用される代表的なお薬について紹介します。

- ステロイド剤（内服・注射）**
プレドニゾンなど…抗炎症作用などがあり急性難聴の治療に使用
- ビタミン剤（末梢性神経障害治療剤）**
ビタミンB12製剤（メチコバル® など）…末梢神経障害の改善
ビタミンE製剤（ユベラン® など）…末梢血流改善
- 代謝改善剤（内耳・中枢神経の活動を回復）**
ATP製剤（アデホスコワ® など）…血管拡張による内耳血流の増加・内耳の代謝活性化・神経伝達の高率化
- 循環改善剤（内耳の循環改善による機能回復）**
ニコチン酸アミド・パパペリン塩酸塩（ストミンA® など）…耳鳴治療薬
カルジノゲナーゼ（カルナクリン® など）…抹消血管を拡張し循環障害を改善
塩酸ジフェニドール（セファドール® など）…前庭神経の調節作用
内耳循環改善
メシル酸ベタヒスチン（メリスロン® など）…耳鳴治療薬
- 漢方薬（耳鳴りの増悪因子を考え経験的に使用）**
牛車腎気丸、柴苓湯、釣藤散、苓桂朮甘湯など

症状によっては複数のお薬を組み合わせ服用することもあります。

お薬が原因でおこる聴覚障害もあります。現在、内服しているお薬がある場合は必ず医師にお薬手帳を提出しましょう。お薬によっては薬局やドラッグストアなどでも購入することができますが、症状が改善しない場合は耳鼻咽喉科等の専門のクリニック、病院を受診しましょう。

（薬剤部）

外出できない
今だからこそ！

自宅でトレーニングをしましょう！！

今年は寒さ厳しく、例年よりも大雪となり外出する機会も減っていませんか？身体を動かすこと、いわゆる活動量の低下は心身機能の低下に直結します。なかなか外出できない今こそ自宅でできる運動を行ってみましょう！バランスや筋力のトレーニングは、健康維持だけでなく転倒予防にも効果があります。体調も崩しやすい時期ですので体調管理にも十分に気をつけて下さい。

（リハビリテーション技術課）

【ポイント】

・息を止めずに「1 2 3 4,5 6 7 8」と声を出しながら8拍のリズムで行いましょう。

・回数は、それぞれのトレーニングを10回×2～3セットを目安に行いましょう。

・無理をしたり、痛みを我慢して行くと逆効果になります。疾患をお持ちの方は医師に相談してください。

・すぐに効果を感じられるわけではありません。日常生活に取り入れながら継続することが大切です。

① 指の曲げ伸ばし



左右の手足を一緒にグーパー

② 大きく足踏み



背すじを伸ばしてリズムよく

③ ひざ伸ばし



ひざが伸びきる少し手前で止める

④ ひねり足踏み



体をねじり、反対側のひじとひざを近づける

⑤ 斜め伸ばし



右手と左足(重心は右へ)

左手と右足(重心は左へ)

外出自粛による生活不活発病をトレーニングで予防しよう！！

⑥ ももあげ



何かにつかまりながら転倒に注意しておこなう

⑦ 脚の曲げ伸ばし



おじぎをするイメージで腰を落とす

⑧ つま先・かかと



上半身はまっすぐのまま足首を大きくうごかす

⑨ 脚を前後に振り子



脚の付け根(股関節)からゆっくり大きくうごかすお尻や太ももの筋肉を意識して

⑩ 脚を左右に振り子



出典：一般社団法人 岩手県理学療法士会HP

「当院の経営状況は大丈夫かなあ？（病院職員の心の声）」企画管理課の会計担当は、予算・決算、経営計画の立案などの役割を担い、より健全な病院経営を目指しています。その他にも、毎日の収入・支出の管理なども行っています。

「パソコンの動作に不具合が発生！」急なシステムトラブルが起きた時、業務が滞らないよう、復旧のため早急に対応するのが企画管理課のシステム担当です。また、パソコン機器に限らず電子カルテなどのコンピュータシステムやネットワークの管理もシステム担当の日々の業務です。

このように企画管理課は、病院職員が安心して働ける、診療に専念できる環境を整える、という面で大きな役割を担っています。

患者さんと直接関わる機会は少ない部署ですが、私たちの働きが患者さんへのより良い医療提供に繋がるという意識を忘れず、今日も元気に働きます！



企画管理課の皆さん&マイ必須アイテム



地域医療連携室よりお知らせ

地域を
結ぼう

コロナ禍での健康管理

新型コロナ感染予防による外出自粛の影響により、日本では約4割の人が体重増加した、という報道もあります。運動不足、食べ過ぎや飲みすぎによって体重が増えると生活習慣病のリスクが高まり、腰痛や膝痛の要因にもなります。



① 体重のコントロール

外出自粛により、コロナ流行前に比べて1日あたり2,000歩～3,000歩減ったというデータもあります。3,000歩の消費カロリーは約100kcal。この状態が2ヶ月続くと、約1kgの体重増につながる計算です。

<対策> 感染対策をして近所のウォーキングを習慣化するなど、手軽な運動で活動量をアップしましょう。配信動画を見ながら、ご自宅での体操やヨガにチャレンジするのもよいですね。

② 適度な食事と飲酒

家にいる時間が増加して、なんとなく間食したり、飲酒量が増加したりしている人も多いのではないのでしょうか？

<対策> 食欲を刺激されたら、すぐできることで気持ちをスイッチさせるといったテクニック（コーピング）があります。例えば、手をマッサージする、皿洗いをする、水をのむなど。飲酒量の増加は、肝機能異常やアルコール依存症のリスクになります。飲酒の合間に炭酸水やお茶を飲む、曜日を決めて飲むなど、週1～2回の休肝日を設定しましょう。

③ 十分な睡眠をとる

コロナ鬱という言葉もあるように、コロナによって将来の不安や外出自粛によるストレスを感じている方も多いようです。また、運動不足で体の疲労感が少ないと、睡眠時間が短くなることもあります。

<対策> ストレス軽減のためにも良い睡眠は大切です。日中に軽いストレッチや体操を行う、寝る前1～2時間にぬるめのお湯で入浴することがお勧めです。

健康応援レシピ 47 寒さに負けない体をつくろう！

寒い冬は、体の芯から温めることで免疫力があがり、風邪やインフルエンザにかかりにくいとされています。今回は体を温めるための食事のとり方を紹介いたします。

◎体を温める食事のポイント◎



1. 体を温める食材を使う。

【温】・・・ねぎ 大根 ごぼう 人参 白菜 たら 南瓜 など
野菜には「冷え症」に効果があるビタミンCやE、食物繊維がたっぷり！
ちなみに・・・きゅうり トマト なす レタスは【冷】の食材です。

2. 血行をよくする食品を使う。

とうがらし にんにく 生姜
血行をよくすることで便秘を解消してくれます。



3. 良質のたんぱく質を摂る。

肉 魚 卵 大豆製品
たんぱく質は体温を上昇させる効果があります。



4. クエン酸でエネルギー代謝を高める。

レモン みかん 梅 グレープフルーツ
疲労回復や新陳代謝を活発にしてくれます。



5. 冷たいデザートは控えめに

血行を悪くし、体温調節や自律神経の働きを低下させてしまいます。

6. 食事を楽しむ

同じカロリーでも、家族や友人たちとおいしい食事を楽しみながら
食べることで体からたくさんの熱を作りだしてほかほかになります。



☆レシピ紹介【生姜であっただか！とり肉と白菜のあんかけ】



【管理栄養士 藤原】

〈材料〉(1人分)

とり肉.....60g	【調味料A】
白菜.....100g	鶏ガラスープの素...1g
ごま油.....小さじ1	しょうゆ.....小さじ1/2
料理酒.....少々	みりん.....少々
生姜.....適量	片栗粉.....適量
万能ネギ	
一味唐辛子	

〈作り方〉.....

- ① ごま油を熱し、とり肉と生姜を炒め、白菜を加えて炒める。
- ② 全体に油がまわったら水を加えてとり肉に火が通るまで煮る。
- ③ 調味料Aを加えて、味を整え、片栗粉でとろみをつけ、ねぎ、唐辛子をトッピングして、出来上がり!!

感謝状をいただきました

当院は、新型コロナウイルス感染症対策としてワクチン個別接種事業に協力し昨年未までに延べ11,179回接種しており令和3年12月21日、盛岡市より感謝状を頂戴しました。

新型コロナウイルス感染は、オミクロン株が猛威を振っています。当院は、今後もワクチン接種はもちろん、PCR行政検査の検体採取や感染患者の入院診療などコロナ診療に取り組んでまいります。



盛岡市副市長 柴田道明様と久保病院長

今回は先生方の業務を日々支えてくださっている、医局の秘書さんをご紹介します!!!



藤尾 多鶴子 さん

東根 真知子 さん

こんにちは。研修医担当の藤尾と申します。

当院は、厚生労働省指定の臨床研修病院として岩手県内に12病院ある臨床研修病院の1病院です。初期臨床研修医は、医師免許を取得した医師で、医師法により2年以上の臨床研修が義務付けられております。その臨床研修が2年間で滞りなく修了するよう業務をしております。

主な内容としては、臨床研修に係る申請や変更、臨床研修医の採用、研修、事務手続きなどで。その他、医学生の実習や病院見学、病院説明会なども行います。

盛岡赤十字病院で臨床研修を修了した研修医がこれから活躍していくのを楽しみにしています。

こんにちは。医局で秘書業務を行なっております。東根と申します。

私の業務は主に、医局内の管理や先生方のサポートに関する事です。例えば下記のようなものがあります。

- ・郵便物の配布や各種事務手続きに関する事
- ・先生方の勤務スケジュールの確認
- ・当直予定表や医局の先生方が順番に担当する業務の担当表作成
- ・アポイントの受付
- ・症例検討会などの資料作成、学会発表や論文作成用の文献取り寄せに関する事
- ・その他、先生方から依頼されたこと などです。

先生方とのコミュニケーションを大切にしながら日々の業務に携わっています。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院

〒020-8560

岩手県盛岡市三本柳6地割1番地1

Tel.019-637-3111 Fax.019-637-3801

広報誌「なじよだす」Vol.54 令和4年2月1日発行

編集／発行 盛岡赤十字病院広報委員会

杉村 好彦、小田切宏恵、川村美奈子、梅村 景太
齊藤 純子、佐々木 駿、井上 祐子、佐藤 恭子
富岡 幸子、武田 一成

盛岡赤十字病院

検索