

前庭疾患)やうつ病など精神疾患がありません。機能的疾患(臓器異常)も無いのかかわらず自覚症状だけがある病態です。平衡感覚は耳(内耳)と目(視覚)と体足の裏からの体性感覚)からの3つの情報を小脳で統合することによりなっています。この疾患は先行するめまいが治った後も、目と体から2つの情報伝達の乱れが残ることにより起こるめまいです。立位、体動、視覚刺激により症状の誘発や増悪が起こります。

5)めまいの治療

○静かに寝ていることも治療になります。○薬剤療法:めまいの抑制:メイロン、メリスロン、アデホス。制吐剤:プリンペラン。鎮静剤:ホリゾン、アタラクソP

この内容は2023年8月のみんな健康ライフ講座の講演と2023年12月の医療生協かながわに掲載したものを修正したものです。

森 啓

■■ 中田診療所からのお知らせ ■■

○肺炎球菌ワクチンの定期接種

肺炎は全国や横浜市における死因の上位に入ってきており、一般的に、肺炎のうち1/4から1/3は肺炎球菌によるものと考えられています。令和6年度から接種対象者が「65歳の方」に変更となります。

成人用肺炎球菌ワクチンの補助が受けられるのは1回です。2回目(5年後以降)は全額自己負担の任意接種でしか接種を受けられませんのでご注意ください。

※過去に自費(任意接種)も含め、過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象外です。

○価格

①65歳で市役所からクーポンが届いた方 3,000円

②自費で接種希望の方 組合員 5,540円(未加入 8,810円)

詳しくは中田診療所 **045(802)2840** へお問い合わせ下さい



医療生協かながわ生活協同組合 中田診療所だより

2024年8月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所

2024年

〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号

電話 045-802-2840 FAX045-803-0716

8月号

おかげさまで盛況のうちに終了 6/29 中田地域健康まつり

コロナ禍を経て、久々に健康まつり実施を目標に実行委員と準備を始めていきました。今回は、診療所を知っていただくことを目的として診療所内や駐車場を利用して開催しました。まつり前日の雨の激しさを見て、実施に向けての不安が過ぎりました。当日朝、空模様は怪しくはありましたが雨はかろうじて降ってはいなかったため準備開始。テント張りも久しぶりで



みんな四苦八苦しました。準備もだいぶ進んだところで、突然の雨! 困った、できるだろうか...など、それぞれにいろいろな思いを感じながら準備を進めていきました。みんなの開催したい思いが伝わったのかスタート時間前には雨もやみ、「うらら」班の輪唱や季節の合唱を聴きながら、健康まつりがスタートしました。

やはり人気だったのは、包丁・まな板とぎです。開始時間前から並んでいる状態でした。体だけでなく、物もメンテナンスをすることで長く使うことが出来る...これも健康まつりには欠かせないところです。組合員さんによる体組成と握力測定や薬局の方が準備した血管糖化度など普段あまり測定したことの無い体験ブースも順番待ちの方が多くいました。AEDや心肺蘇生法では、雨の影響でテーブルの上での実施になり、実際の状況とは若干違うシチュエーションとなってしまいました。家族の方が実際にやって救命をしたと話され参加された方や消防士の方が講義をしていた勉強会に以前参加したことがある方なども知識を確認しながら体験されていました。もちろん初めての方もおり、AEDに触れる機会が出来て良かったとの声もありました。診療所の中で

は、多くの方が経験したことのあるエコー検査の画像を検査技師の方に説明を受けながら臓器の働きなども学習してもらう機会となりました。私自身、画像の話聞くことは初めてで興味を持って聞くことが出来ました。ぜひ、皆さんも痛くない検査の一つです。エコー検査を受けてみてくださいね。

2 階では、ディサービスのスタッフによるフレイル改善体操が実施されていました。涼しい部屋の中で少し体を動かしながら頭の体操も交えつつ有意義な時間を過ごせたと思います。普段、家ではなかなか体を動かすことがない方などは班会などで実施してみてください。何をしたらよいか分からないなどありましたら、声をかけてください。

ほかに、地域の方たちの協力でコロツケの販売やお弁当、お菓子などを販売していました。熱中症になりやすい時期だったため、飲み物は必須でした。

コロナ感染が始まってから、地域の方や組合員さんともなかなか一緒に活動することが出来ませんでした。今回、職員が変わったこともあり以前とは違う形の健康まつりではありましたが、皆さんと一緒に活動できた喜びを実感することが出来ました。まだ、コロナ感染症は続いています。感染対策は継続しつつ地域での活動を職員も一緒にやっていき診療所の良さを地域に伝えていきたいと思いました。

最後に、久しぶりの開催であり不備なことが多く、皆さまにご迷惑をおかけしたことも多々あると思います。反省会も行いましたので、次回はさらにより健康まつりにしたいと思います。どうぞ、宜しくお願いします。

宮本 洋子

診療体制表 2024 年 8 月						
	月	火	水	木	金	土
9:00 5 12:00	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	石橋 一般内科/呼吸器	第1・3・5週 河合 一般内科/呼吸器
			石橋 予約/呼吸器	富田 一般内科/循環器	近藤 予約/糖尿外来	第2・4・5週 森 一般内科/血液
13:30 5 16:30	森 一般内科/血液	富田 一般内科/循環器	休診	森 一般内科/血液 整形外科	河合 一般内科/呼吸器	休診
			第1・3週 往診	第2・4週 往診		

1)めまいとは？

めまいの訴えの表現としては、ふあっとする、ふらつく、ゆれる、目の前が回る、立ってられないなど色々です。、大半はすぐには問題ないのですが、危険なケースがあります。激しい頭痛や手足のしびれや歩けない、呂律が回らない時はすぐ専門機関を受診する必要があります。脳出血や脳梗塞が疑われ緊急にCT や MRI 検査が必要です。

2)めまいの原因

○内耳障害:メニエール病、良性発作性頭位めまい、前庭神経炎。○脳の問題:脳梗塞、脳出血、一過性脳虚血発作、脳腫瘍。○血圧低下:起立性低血圧。○貧血:酸素供給低下。○ストレスと不安:自律神経失調症、うつ、パニック。○薬剤:副作用。○循環器:高血圧、不整脈。○整形外科:頸椎症。高齢者では脳と自律神経の加齢的な衰えで平衡障害や総合的な問題で起こります。

3)耳鼻科疾患

○メニエール病:グルグル回るような回転性めまいで難聴や耳鳴りを伴い 20 分～数時間程度めまいが続きます。原因は耳の奥で水ふくれができて起こります。○良性発作性頭位めまい(benign paroxysmal positional vertigo :BPPV):目が回る回転性めまいで寝返り、起床、首を上下に振るなど頭を特定の方向に動かした時に起こり、難聴はなく 30 秒上下に振るなど頭を特定の方向に動かした時に起こり、難聴はなく 30 秒～2分間程度で治まります。原因は三半器官に耳石が入って起こるものです。○前庭神経炎:激しい回転性のめまいで難聴はなく人によっては3日間程度めまいが続きます。原因は耳の神経が障害されて起こります。

4)持続性知覚性姿勢誘発めまい

Persistent posutural perrceptual dizziness(PPPD) あまり知れていないが以外と多いめまいで、2017 年に定義された病態で一般的に3か月以上めまいが持続する慢性めまいです。めまいの 20～30%がこの疾患と言われています。めまいはふわふわした浮動感で、この病気では耳の病気(器質的