

あすの 健康

No.141

目次

- からだの話
「めまい」……1~3
- コラム 折りおり……4
- ミニ解説……4
- おしらせ……5~6
- ひょうごのミュージアム……6
- 風土と文化……7



チューリップ

からだの話

めまい

厚生労働省の2022（令和4）年国民生活基礎調査によると、約250万人に自覚症状があると推測されるめまいについて、横井先生に伺います。



横井 純 先生
神戸大学医学部附属病院
耳鼻咽喉・頭頸部外科 助教

ストレス避け、十分な睡眠と休養を

—そもそもめまいとはどのような状態を指すのですか。

自分または周囲が回る感覚（回転性のめまい）や、周囲が上下または左右に移動したり、船に乗ったみたいに地面が浮動したりする感じ（浮動性のめまい）などを指します。

また、立ちくらみ、転倒感、脱力感、一時的に目の前が急に真っ暗になる状態などを訴える患者さんもあります。

—めまいを起こす原因は何ですか。

多くの場合、耳の奥にある三半規管や耳石器といった末梢前庭器の異常が原因で起きます（図1）。また、脳幹や小脳に生じる脳血管障害などによる脳の異常でも起きます。

その他、弱視などの眼科的な問題、貧血や不整脈、甲状腺機能の低下、更年期障害、自律神経の異常、うつ病などの精神的な疾患など、

多岐にわたる原因で生じます。

—原因はさまざまなのですか。先生のご専門の耳鼻咽喉科では、どんなめまいが多いですか。

耳鼻咽喉科では、末梢前庭器の異常で起こるものを診ています。

めまい全体では、耳に原因があるものが約6割と言われています。

—その中でも良性発作性頭位めまい症（BPPV）とメニエール病が比較的多いのです。

—二つの代表的なめまいについて、症状や原因など特徴的なことがあれば教えてください。

良性発作性頭位めまい症は、耳石器（卵形囊）の中にあるカルシウムの粒（耳石）がは

がれて、三半規管の中に入り込んで発症します（図2）。

頭がある特定の位置になったときやその動きがきっかけとなり、はがれた耳石が三半規管の中を動くことで三半規管が刺激され、回転性または浮動性のめまいが起きます。めまいを感じる時間は数秒〜数十秒で、難聴、耳鳴りは伴いません。

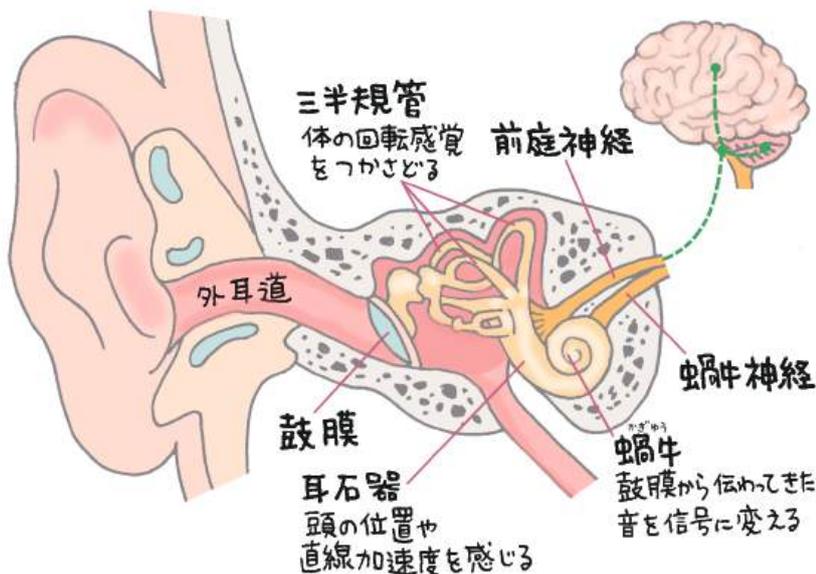


図1 耳の構造

発症しやすい年齢は50～70代で、男性1に対して女性1.5～2.2と女性が多めです。良性発作性頭位めまい症は疑い例も含めると、めまい症状を訴える人の40%を占め、最も頻度が高いです。

耳石器から耳石がはがれる明確な原因は不明ですが、高齢者に多いことから、加齢による耳石の変性が考えられています。また、頭部打撲などにより耳石器に外力がかかった▽突発性難聴やメニエール病などの内耳障害により二次的に耳石が外れた▽カルシウム代謝異常▽女性ホルモンバランス障害―などでも生じると考えられています。

―メニエール病のめまいは。

メニエール病は、耳鳴りや耳の閉塞感のほか、ぐるぐると目が回るようなめまいを繰り返し続けます。めまいは突然起き、しばらくすると治まります。めまいの発作は10分程度から数時間続き、吐き気や嘔吐を伴うことがあります。頻度は週に数回程度から、年に数回程度までと個人差があります。

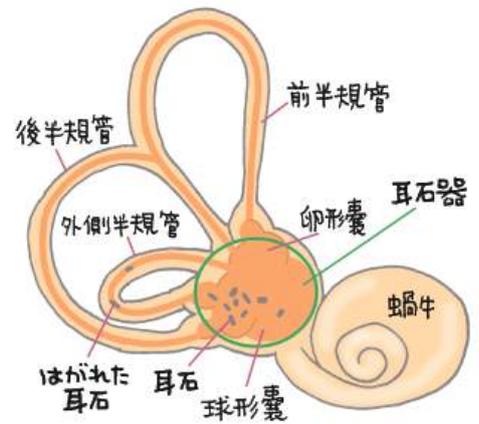


図2 良性発作性頭位めまい症の病態

初期のめまいは寝ていることしかできないほど重いケースが多いです。繰り返すうちに症状が軽くなる人もありますが、慢性期になると、発作が出ていないときでもふらつきたり、耳鳴りや難聴が出たりします。

再発が多い

再発しやすいのが特徴で、繰り返すうちに進行し、聴力の低下を招きます。初めは低い音が聞こえにくくなり、慢性化すると高い音も聞き取りづらくなります。発症から5年ほど経過しても、就労できないほどの強いめまいに苦しむ人もいます。

耳の奥にある内耳には、①音を電気信号に変換して脳に伝える②体の平衡感覚を保つ―という二つの機能があります。メニエール病は、ストレスや過労などが原因で内耳の中を満たすリンパが増えすぎて水ぶくれができ、体の平衡感覚を保つ内耳の機能に支障が生じることとで起きます(図3)。体内の水分調整に関わるホルモンがストレスで増え、内耳に作用している可能性が考えられています。

有病率は人口10万人に対し35～48人程度、日本全体で5万人前後と推測されています。直近の調査では、平均発症年齢は男性48・5歳、女性51・4歳で、女性の方が多いという結果が出ています。

―めまい外来では、診断のためにどんな検査をするのですか。

まず問診で生活習慣や症状などを詳しく聞き取ります。検査は聴力検査、眼振(自分の意志とは関係なく眼球が揺れ動く現象)を確認する眼球運動検査、平衡機能検査、内リンパ水腫推定検査などを必要に応じて行います。

その他、画像検査ではCTやMRIなどで頭蓋内に異常がないか確認します。最近では内耳造影MRIという特殊な方法で撮影したMRIで、メニエール病の原因となる内リンパ水腫の有無を確認することができま

―治療はどのように。

良性発作性頭位めまい症は命にかかわることはなく、自然に治ることもあります。治療は、頭を動かすことで三半

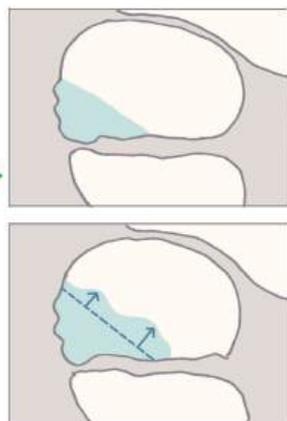
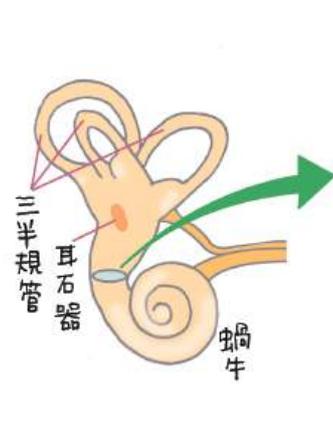


図3 メニエール病の病態



規管内に入り込んだ耳石を元の場所（卵形嚢）へ移動させる「耳石置換法」を行います。頭の動かし方は自己判断で行うと症状が悪化することもあるので、必ず医師の指導を受けて行ってください。症状を楽にするために抗めまい薬や制吐薬、抗不安薬などを処方することもあります。

頸椎や腰部に異常のある方や吐き気の強い方には、耳石置換療法は行わず、症状に応じて薬で対処し自然軽快を待ちます。

良性発作性頭位めまい症は再発しやすく、リスクファクター（危険因子）として女性、高血圧、糖尿病、高脂血症、骨粗しょう症、ビタミンD欠乏などが報告されています。血清ビタミンDの低下に対して、ビタミンDとカルシウムとの投与が、良性発作性頭位めまい症の再発率を低下させるとされています。

—メニエール病ではどんな治療をしますか。

メニエール病では、残念ながら現在、根本的な治療法は見つかっ

ていません。

そのため、まずは体への負担が小さい「基本治療」を試みます。十分な睡眠や適度な有酸素運動を心掛け、生活習慣を見直すという方法です。日頃からストレスや疲れがたまりにくい生活をする事は予防の面からも大切です。めまい発作時には、症状を抑える抗めまい薬や内耳の腫れを抑える利尿剤などを投与します。

「中耳加圧療法」も

それでも症状が改善しない場合に行うのが、2018年9月に公的医療保険の対象になった「中耳加圧療法」です。専用の医療機器（写真）を借りて自宅で行います。イヤホンで強弱のついた空気をかけ、内耳にたまったリンパを押し出します。1日2回、3分間ほどで済みます。兵庫県下でこの治療を行っている病院はまだ少ないのですが、当院ではこの治療を受けた約6割の方が効果を実感しているようです。

こうした治療を行っても症状が改善せずに進行する場合には、た

まったリンパを外に排出する通路を作ったり、めまいを感じる内耳の神経を破壊したりする「手術」を行います。

ただ命に関わる病気ではないので、手術を受ける例は少ないです。メニエール病の発症にはストレス、過労、睡眠不足が関与することが知られています。

基本的には、ストレスをできるだけ回避し、生活習慣を改善することにより、めまい発作を抑制していくことが大事です。適度な運動が推奨され、有酸素運動によってめまい発作が抑制され、難聴が改善した症例の報告があります。

耳以外の原因

—最後に、めまいについて気を付けることがあれば教えてください。

い。

めまいが起こったときにまず注意すべきことは、脳梗塞や脳出血といった脳の疾患です。意識が朦朧とする▽頭痛▽手足のしびれ▽物が二重に見える▽呂律が回らない—などの症状は、基本的には耳が原因のめまいでは起こりません。この場合はすぐに救急外来を受診してください。

また、意識を失うようなめまいにも注意が必要です。不整脈や心臓の弁疾患、てんかんや自律神経の異常が考えられますので、内科や脳神経内科を受診するとよいでしょう。

難聴や耳鳴りといった症状を伴うめまいには、メニエール病以外に突発性難聴や外リンパ瘻といった病気があり、早期に治療を開始しないと治らない可能性が高くなります。めまいと同時期に強い難聴を感じたときはできるだけ早い耳鼻咽喉科への受診をお勧めします。

それ以外の場合は、まずはかかりつけ医もしくは耳鼻咽喉科で相談をするとよいでしょう。

—ありがとうございます。



中耳加圧装置 (EFET01)
写真提供：第一医科株式会社

知人が最近、歌集を出した。少し前に退職してから作った歌が多い。仕事をやめ、新たな人生を歩む心情をうかがうことができる。これからは登攀者だからとりあえず駅の階段登ることにする

(岡田健一歌集『路地回廊2025』)

通勤時に上っていた駅の階段が、退職後は違った姿に見えてくる。これからどんな坂が待っているのか。仕事から離れた解放感もあるが、大きな変化の中で、少し自虐的に自らを見つめる作品も。

週日のドレスコードはリュックに野球帽、チェックのシャツの極め付き

類は友を呼ぶ、図書館・デパート・ホームセンターの…吹き溜まり

確かに野球帽をかぶり、リュックを背負った高齢男性をよく見かける。居場所を探してさまようが、同じような場所に行き着いてしまう。ほろ苦い味わいがある。

社会学者の上野千鶴子さんが「定年というぶつちぎりの変化を経験する男性は、老後へと、ハードランディング

リュックに野球帽

「ググする」と書いていた。会社や組織への帰属意識が女性よりも強いとみられる男性には、変化への対応が難しくなるという見方だろ

一般的に定年を迎えると、自由時間や家族と接する時間が増えるが、収入が減る▽在職中の肩書が通用しない▽職務上の人間関係が徐々に減る▽主な活動領域が居住地になる―などの変化に直面する。内閣府の調査によると、高齢者が参加している団体は「町内会・自治会」「健康・スポーツサークル」などが多い。女性の場合は「趣味のサークル」がトップだが、男性の場合は「退職者の組織（OB会など）」が上位に入る。男性は現役時代の価値観を引きずりがちだという。

歌集には「永年勤続四十余年、その全件を削除して路地の回廊を歩く」という作品もあった。仕事中心だった生活をいったん白紙に戻して長い老後を楽しむ気持ちが必要か。

といったところで、原稿が何とか仕上がったので、散歩にでも出かけよう。リュックに野球帽で。

(S)

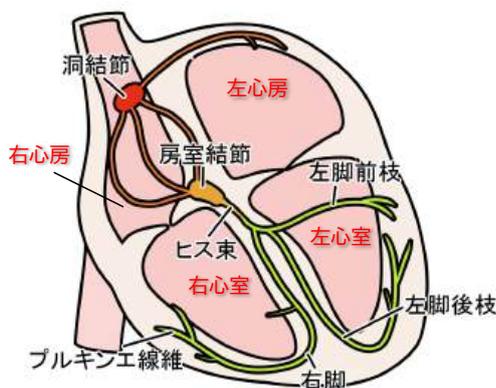
三二解説

Q 健康診断の心電図の結果に「完全右脚ブロック」と書かれています。判定は「B（ほぼ正常）」となっていていますが、大丈夫でしょうか。

A 心臓は一定のリズムで心筋が収縮し、血液や酸素を全身に送り出すポンプの働きをしています。心筋の収縮は、生理的な電気信号が、電線の役目をするルートを通じて心筋に伝わることで起こります。電気信号は洞結節で発生し、心房内を伝わりながら心房を収縮させた後、房室結節からヒス束を通じて心室に伝わり、ヒス束から左脚と右脚を通じて左心室と右心室に伝わり、プルキンエ線維が心室筋の隅々まで信号を伝え左右の心室を収縮させます。このルートの中で右脚から右心室の電気信号の伝わりが遅くなっている状態が「完全右脚ブロック」です。

完全右脚ブロックは、心臓自体の働きにはほとんど影響は少なく、治療が必要になることは少

ないです。今後も健康診断などの機会に定期的に心電図検査を受けるとよいでしょう。ただし、ごく一部で、冠状動脈硬化・心筋症・肺の病気・先天性心疾患などが原因で起こっていることもあります。今までの心電図が正常で、今回初めて「完全右脚ブロック」と指摘された場合や、気になる症状があるときは、かかりつけ医や循環器内科医に相談してください。特に、高血圧・脂質異常・糖尿病・肥満・喫煙など動脈硬化を進める危険因子を持っている場合は、循環器内科医に相談することをお勧めします。



心臓の電気信号の回路

◇ 児童・生徒の尿検査全自動化で「採尿容器」が変更になります

当協会では2021年度より全自動尿分析装置を導入し、巡回健診での尿検査について、健診会場での採尿から、ご自宅で採取した尿を持参していただく方式に変更し、受診者の皆さまの負担軽減を図ってまいりました。

自動化による利点は、▽回収した採尿容器をそのまま専用ラックにセットするだけで検査が可能▽バーコード管理で健診システムと連携し、検査結果を手入力することなく転送報告できる▽コントロール尿（精度管理用の人工尿）を用いて日常点検することで検査精度を保つことができる▽時間あたり最大411検体を処理することが可能となる一などです。

一方で、児童・生徒の尿検査への自動化導入については大きな課題が



写真1 全自動尿分析装置が並んだ検査室



写真2 専用容器(左)と個人袋(右)

容器から新たな専用容器(写真2)に変更となります。新容器での採尿方法は今までと変わらず、スポイト式に尿を吸い上げて採取していただきます。

また、もう一つの変更点として、これまで容器にご自身でお名前をご記入いただいたおりましたが、今後は個人袋(写真2)に付いている

名前入りのバーコードシールを容器に貼付していただく方法となります。

実際に採尿される児童・生徒の皆さん、保護者や学校の先生方など関係者の皆様には、容器などの変更でお手数をおかけいたします。ご不明な点がございましたらお知らせください。

今後も検査の精度を維持し、迅速かつ正確に結果報告ができるように引き続き努めてまいります。ご協力よろしく願います。

題が、あります。それは、①検査の実施時期が1学期に集中し、1日に2万件近くの検体が集まる②検査結果が高度の陽性の場合には、追加検査を実施し、速やかに報告を行う必要がある一ということ事です。

保健環境検査部では、2026年度に向けてこれらの課題を解決するため、全自動尿分析装置を新たに追加導入いたしました(写真1)。さらに、教育委員会・学校園それぞれの仕様に合わせた報告様式や速報対象者の抽出が可能となるようにシステム改修を行っております。

なお、この度の児童・生徒の尿検査の自動化に伴い、これまで長年使用しておりました赤キャップ

児童・生徒の尿検査については、下記2次元コードをご参照ください。



一人ひとりの健康づくりに
奉仕します

公益財団法人兵庫県予防医学協会は、皆さまの健康保持増進と福祉に寄与するために、兵庫県、神戸市、医師会などが協力して設立した公益法人です。

常に新しい医学の研究、技術の向上、予防医学の普及に努め地域社会に貢献いたします。

【主な事業】

- ・ 疾病予防に関する知識の普及・啓発事業
- ・ 疾病予防のための健康診断及び検査事業
- ・ 予防医学に関する調査研究事業
- ・ 健康支援のための健康増進事業及び健康教育事業

KOBAYASHI MUSEUM

神戸市中央区京町79日本ビルディング2階

真ん中に穴の空いた丸いガラス飾りを「とんぼ玉」という。ネックレスにしたりかんざしに付けた。テーブルに並べてもかわいい。

神戸の旧居留地にある「KOBAYASHI MUSEUM」は、とんぼ玉をはじめとするガラス工芸をテーマにした私設美術館だ。古代から現代まで約2000点の展示は「世界でも唯一」という。

中に入ると色とりどりのとんぼ玉が目飛び込んできた。ビー玉を思わせる作品もあれば真珠のような装飾品も。常設展示では紀元前エジプトなどのビー玉が輝く。館長補佐の宮本慈士さんによると、人の顔を表現した古代の作品



展示室にガラスと光の空間が広がる

は「金太郎あめ」のように多色のガラスを束ねて輪切りにしたものだそう。対照的に透明な球体にも物の花を閉じ込めたような現代のオブジェは、魔法かと思うほどの精密さ。ガラスアートの美は実に幅広い。

展示の主役であるとんぼ玉の技法は金属棒に巻き付けたガラスを火で熱して加工する「ランプワーク」。その制作体験もこのミュージアムの魅力だ。

まずとんぼ玉本体の色を決め、ガスバーナーで熱してガラス素材の色飾りを付ける。自作のとんぼ玉は持ち帰ることができる。

開館のきっかけは宮本さんの父親で館長の恭庸さんが経営していた飲食店が31年前の阪神・淡路大震災で全壊したことだった。ガラス工芸店で再起を図り、震災10年目に美術館へと発展した。だから毎年1月17日の「震災の日」の時期には「記憶の継承と再生」の願いを込め、犠牲者を悼むガス灯「1・17希望の灯り」の分灯でとんぼ玉の制作体験会を開いている。この美術館はさまざまな人が思いを持ち寄る場所でもある。またいつかフラリと立ち寄りたい。

メモ／JR三ノ宮、阪急、阪神神戸三宮駅から徒歩8分。開館は10時～19時（入館は18時45分まで）。休館は12月31日～1月2日。高校生以上500円、小中学生250円。とんぼ玉制作体験は1個1350円から（対象は小学3年生以上）。
078・393・8500

健康科学セミナーの参加者を募集します

とき 2026年5月25日（月）14時～15時30分
ところ 兵庫県予防医学協会 健診センター5階多目的室

（JR摩耶駅南出口から西へ徒歩5分）

テーマ 「いつまでも自分の足で歩くために」

— 高齢期に多い足の病気と予防 —

講師 医療法人財団 神戸海星病院

整形外科部長・リハビリセンター長

杜多昭彦氏

【内容】 高齢になると増える変形性関節症（股関節・膝関節・足関節）や

外反母趾について、原因や症状をやさしく解説します。

関節の痛みや変形が起こる仕組みを知り、日常でできる運動、体重管理、靴選びなどの予防法を学び、健康寿命を延ばすためのポイントをお伝えします。

☆4月6日（月）より、申し込みを受け付けいたします。

☆参加費無料・先着100名様まで。参加ご希望の方は、

下記2次元コード、当協会ホームページ申し込みフォームで

お申し込みください。

応募に伴う個人情報、当協会が厳重に管理します。



編集後記

2018（平成30年）3月号から続いた表紙の花の絵が今回で最後です。作者の高嶋宏子さんはパーキンソン病を患いながら、創作活動を続けてこられました。今回の花「チューリップ」は、パーキンソン病のシンボルフラワーだそうです。最後まで素敵な絵をありがとうございました。

令和八年三月二十日発行
〒657-0846 神戸市灘区岩屋北町一丁目八番一号
公益財団法人 兵庫県予防医学協会
事務局広報室
078・855・2716
078・855・2765
https://hyogo-yobouigaku.or.jp/

表紙絵：高嶋宏子

方位の比較文化

たなべまこと
田辺 真人

県立兵庫津ミュージアム名誉館長
兵庫県阪神シニアカレッジ学長

●歴史家 田辺真人のミニレクチャー●
登録・フォローよろしく!



今もトルコ共和国(小アジア)には、アナトリアの地名が遺っている

多くの異なる文化が一緒に、太陽の昇り降りを示す言葉で呼んでいる。古代のギリシアでは(ローマ字ではanatolia) (昇る)から東の小アジア半島をアナトリアと呼び、ローマ人はラテン語の orientis (昇る) から東洋を orientis と呼び、西洋を occidentis (落ちる) からオクシデントと称した。ゲル

四つの方位を、東西南北と考える日本人と、東西南北と称する中国人。このような方位に関する文化の比較について考えてみよう。地球上を北へ北へと進み北極点まで行きつくと、そこでは三六〇度全方向が真南で、逆に南

極点では全方向が真北になる。ところが、磁石片手に東へ東へ進むと、結局は地球を一周して、元の地点に西から戻ってくる。ことになり、東の極地はない。西に進んでも同様だ。



与那国島の東崎と西崎

いけば、北や南は絶対的方位なのに対して、東西は相対的方位なのである。

マン民族は aus (夜明け) から東ゲルマニアを Austria と名付け、英語の east (東) もこれと同じ語源からだと言われる。「下に」というゲルマンの west が太陽の沈む west (西) の語源である。ドイツ語の東洋を Morgenland (朝の土地)、西洋を Abendland (晩の土地) という表現も、同様な発想によるものである。

『隋書』倭国伝に倭つまり日本から隋に「日出ずる処の天子、書を日没する処の天子に致す」とあるが、これも、東西を日の出、入りで表して、東の天子が西



北の空に見える小熊座と大熊座

と西に東崎・西崎という岬があるが、その読みは「東崎」「西崎」で、日が上がる、入るからきていることが解かる。与那国島の西崎を知らなくても、西表島を「いりおもて島」と読める人は多い。



南極大陸の英語の語源は「熊の反対の地」

の天子に書簡を送ったと記しているところ、北極海は英語で Arctic Sea。これはギリシア語の arktikos (熊の) による「熊の海」という意味で、北極星を含む星座を小熊座、その隣を大熊座と名付けたギリシア人は、二千年以上前に、北極圏が熊の生息地であることを知っていたのだから。南極大陸を英語で Antarctica というが、これは arktika (熊の) の前に anti (反対) を付けた言葉で、「熊の地の反対の地」という意味なのである。