

# らいふ

2022.10 No.95



遭遇(苫小牧市 和みの森) 石川航 様

- わかりやすい医学教室(耳鼻咽喉科)  
「めまいについて」
- もっと知りたい(緩和ケアチーム)  
「アドバンス・ケア・プランニング  
(ACP)ー人生会議ー」
- 世界糖尿病デー  
糖尿病講演会のお知らせ
- ホスピタメール
- 連携医療機関紹介

—— 医療法人 王子総合病院理念 ——  
「私たちは、みなさまの健康、医療、  
介護を信頼と愛情で支えます。」

王子総合病院理念  
みなさまの人格を尊重し、安全で最善の  
医療を提供します。

基本方針

1. みなさまの意思(自己決定権)を尊重した、安全で信頼される医療の提供に努めます。
2. 地域基幹病院として、職員の研鑽に努め、人間愛に満ちた高度な総合的医療の提供に努めます。
3. 地域住民や医療機関との連携を緊密にし、地域の医療、福祉、保健の向上に努めます。

ホームページ  
<http://www.ojihosp.or.jp/>



久保田 医師

秋は台風による低気圧での内耳障害、暑い夏からの気温変動による自律神経の問題など、めまいを起こしやすい季節の一つです。今回はめまいについてのお話しをしたいと思います。

### めまいの原因は様々

めまいの原因は耳鼻咽喉科で取り扱う内耳性めまい以外に、心臓、血管など循環器疾患が原因となる場合、頸椎など首が原因となる場合、精神的な要因でめまいを起こす場合、そして脳血管障害、脳腫瘍などが原因となる中枢性めまいが存在します。

耳鼻咽喉科疾患でのめまいとしてはメニエール病、突発性難聴、前庭神経炎、中耳炎からの内耳障害、外リンパ瘻など様々ですが、今回は最も頻度の高い良性発作

性頭位めまい症について説明します。

### 耳石が剥がれる 良性発作性頭位めまい症

良性発作性頭位めまい症は、頭部を動かした際に数分間程度持続する回転性めまいが主な症状であり、耳鼻咽喉科領域のめまいでは30～50%を占め、10万人あたり30～70人程度の発病率であると言われています。英語ではbenign paroxysmal positional vertigoと書き、略称としてBPPVと呼べれます(以下略称のBPPVで記載いたします)。

BPPVは内耳の平衡斑に存在する耳石が何らかの理由で剥がれ、三半規管に迷入することで発症します。三半規管は左右に3本ずつ、合計6本存在していて、耳石がどの三半規管に入るかによつて症状の出方が変わってきます。

耳石が剥がれる原因として、頭部の外傷後や耳の病気になった後に起こる場合もありますが、大部

分は原因不明で、ある時突然に発症するため皆様驚かれることが多いのです。

また、40代以降、女性の方が多いため、更年期に伴うホルモンバランスの異常、カルシウム代謝の異常が関連する可能性も指摘されています。その他、骨折などで長期安静後の方や、毎晩同じ姿勢で寝ている方にも起こりやすいと言われており、同じ姿勢を長期間維持することが、内耳の耳石を支えている部分に負荷をかけている可能性も考えられます。

耳石は平衡斑での作成と代謝による消失を繰り返しています。

そのためBPPVを発症しても通常は2～3週間程度で剥がれた耳石は消失し、めまいは起これなくなりします。しかし剥がれた耳石を元の位置に戻すことで、短期に症状を改善できる場合があります。そのためには、どの三半規管に耳石が迷入したのかを知る必要があります。耳鼻咽喉科では図1のような赤外線カメラを用いて、めまい発症時

の目の動きを  
確認します。  
めまいの時に  
見られる異常  
な眼球の動き  
を「眼球振と



図1

う「略して「眼振」と呼びます。  
わざとめまいが起こるように頭  
を動かしながら眼球の動きを観  
察するので、患者さんにとっては  
辛い診察であります。眼球の  
動く方向から、どの三半規管に  
異常が起きているか判断できる  
場合があります、重要な診察となっ  
ています。

### 自宅でできる理学療法も

BPPVの治療方法として、  
異常のある三半規管が判明した  
場合に行う理学療法が幾つかあ  
ります。これらは多少複雑な動  
きになるので、医師の診察下に行  
うのがよいと思いますが、患者さ  
んが自宅でできる理学療法も存  
在します。Brandt-Daroff法(ブラ  
ントダロフ法)という方法で図2の  
ような動きを取ります。まずベッ

トなどで背筋  
を伸ばして正  
面を向いて座  
ります。素早  
く体を左右ど  
ちらかに倒し



図2

て、視線は45度斜め上を向きま  
す。30秒間もしくは回転性めまい  
が治まるまで体勢を維持してか  
ら、正面に座った体勢に戻り、今  
度は同様に反対側へ体を倒しま  
す。30秒間もしくはめまいが治ま  
つたらまた正面に戻ります。この  
動きを1コースとして何コースか  
行います。

### 症状を伝えるポイント

めまいは病気によって症状が  
様々であり、上手に問診ができれ  
ば、それだけで診断が可能な場合  
もあります。症状を伝えるポイン  
トとしては、

- 1 めまいの性質：回転性かふわ  
ふわした浮動性なのか。
- 2 随伴症状：めまいと同時に起  
きた症状が耳鳴、耳閉塞感、聴力  
異常であればメニエール病、突発

性難聴などの内耳性めまいを疑  
いますし、手足の麻痺、ろれつが回  
らないといった症状があれば脳疾  
患を疑います。

- 3 継続時間：二度起きためまい  
が治まるまでの時間です。例えば  
数日間続いた回転性めまいという  
表現でも、数日間ずっと途切れる  
ことなく回っていたのか、一度治ま  
つためまいが何度も反復するの  
かでは、予想される病気が大きく変  
わってきます。

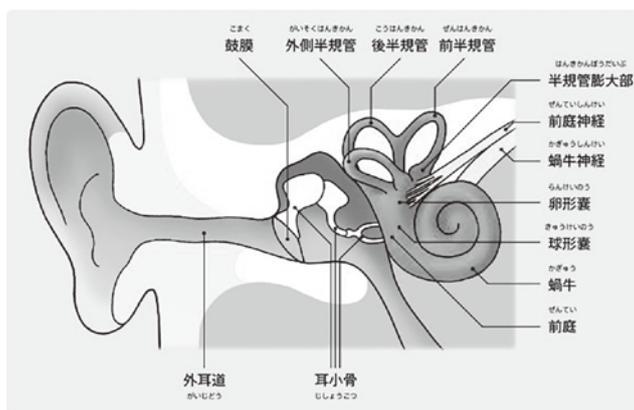
- 4 誘因動作：めまいが起きる際  
に引き金となる動作があるかど  
うかです。前述の通り、寝返りな  
ど頭を動かした際にめまいが起こ  
ればBPPVを疑いますし、立ち  
上がった際のめまいであれば立ち  
眩みなどの起立性調節障害、何  
もしなくても持続するめまいで  
あればメニエール病、前庭神経炎  
などの病気を疑います。

### まれに重要な病気も

めまいにはまれですが重要な  
病気が隠れている場合もあり、内  
耳性のめまいは生命の危険はない

ものの、強い症状が見られるため、  
特に初めてめまいを起こした方は  
不安を感じる方も多くいらっしゃ  
います。

めまいが心配な時には耳鼻咽  
喉科の受診を検討してみてください  
さい。



### お知らせ

『らいふ』に掲載され  
たわかりやすい医学教  
室は、王子総合病院の  
ホームページで見ること  
ができます。

# Advance Care Planning

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)

も

つ

と

!!

知り  
たい

緩和ケアチーム

『どのように生きて、どのように最期を迎えるのか』。

いま、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)が注目されています。

将来の変化に備えて自分の人生観や価値観を見直し、医療や介護について計画しておくACPが生まれた背景やその意義、具体的な取り組み方について紹介します。

## 愛称 人生会議

ACPとは

ACPとは、アドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)の略です。将来の変化に備え、その時の医療やケアについて、患者さんを中心にご家族や近い人、医療・ケアチームが繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援するプロセスのことです。ACPは単に終末期の医

療を決めておくことだと誤解されやすいのですが、基本となるのは「自分が何を大切にして、どのように生きていきたいのか」といったことを考える仕組みです。その延長線上にあるのが、医療や介護が必要になった時にどのように病氣と向き合うのか、どのようなケアを受けたのか、終末期にはどのような治療を望むのかといった、医療やケアのあり方です。ACPは海外で生まれた概念・ことばであるため、厚生労働省は国民への普及・啓発にあたってより日本に馴染みやすいよう、「人生会議」という愛称をつけました。

ACPは終末期医療の事前指示から発展して生まれた

終末期において、かつては患者の意思に関係なく、当たり前のように延命措置が行われていました。しかし、延命措置をしたとしても、その後のQOL(生活の質)

を望めない進行がんや重度の神経疾患の患者への対応を中心に、延命措置について本人が意思表示する動きが始まります。そして1980年ごろから、意識がはっきりしているうちに自分の受けたい、または受けたくない医療についての指示を出しておく事前指示の概念が生まれました。具体的には、終末期に人工呼吸器、輸血、透析をするかどうか、物を食べられなくなった時に胃ろうをするかどうかといったことです。しかし専門的な医学的措置について、患者が自分で考えて指示を出すのは難しい側面があります。また、最期の時に指示の内容が現状とそぐわないことや、こうした文書が残されていても、本人の意思が家族等や医療・ケアチームと共有されていなかったことで、本人の意思を反映した医療・ケアが十分に提供されなかったケースが報告され、事前指示の問題点として指摘されるようになりました。その反省から生まれたのが、話し合いのプロセスを重視するACPで

す。

## ACPはいつでも必要か

人生の最終段階において、最も大切なのは本人の意思であり、医療やケアについても本人の意思が尊重されます。しかし、薬物投与、人工呼吸器装着、栄養補給などの措置が必要になったタイミングで、本人が正常な判断ができなかつたり、意思を明らかにできないような状態になっていたりして、本人の意思を確認できないことがあります。

こうした場面で、ACPの考え方に基づき、家族や医療・ケアチームの中で本人の意思が共有されていれば、本人の意思を尊重することができます。例えば最終段



## ＊ ACPでは何を話し合えばよいのですか？

将来の変化に備え、患者さんの意思を尊重した医療及びケアを提供し、その人生の締めくくりに寄り添うために必要と考えられる内容について話し合うことが必要です。

たとえば…

### 患者さんの状況

- 家族構成や暮らしぶりはどのようなものですか？
- 健康状態について気になる点はありませんか？
- 他にかかっている医療機関（治療内容）や介護保険サービスの利用はありますか？ など

### 患者さんが大切にしたいこと（人生観や価値観、希望など）

- これまでの暮らしで大切にしてきたことは何ですか？
- 今の暮らしで、気になっていることはありますか？
- これからどのように生きたいですか？
- これから経験してみたいことはありますか？
- 家族等の大切な人に伝えておきたいことは何ですか？（会っておきたい人、最期に食べたいもの、葬儀、お墓、財産など）
- 最期の時間をどこで、誰と、どのように過ごしたいですか？
- 意思決定のプロセスに参加してほしい人は誰ですか？
- 代わりに意思決定してくれる人はいますか？ など

### 医療及びケアについての希望

「可能な限り生命を維持したい」「痛みや苦しみを少しでも和らげたい」「できるだけ自然な形で最期を迎えたい」などの希望が考えられますが、病状等も含め状況は様々です。医療関係者より、適切な情報提供と説明がなされた上で、患者さんやそのご家族等と話し合いを重ねていくことが重要です。

図：日本医師会

「終末期医療 アドバンス・ケア・プランニング(ACP)から考える」より抜粋

階での医学的措置について本人の具体的な指示がなかったとしても、ACPに取り組んでいけば本人の根底にある価値観や人生観は共有できているので、家族や医療・ケアチームで話し合い、本人の意思を推定することができます。始めてみようACP

意思を伝えることができなく

なる日が、いつ訪れるのかを予測することはできません。健康なうちは、自分が何を大切に思い、人生をどう過ごしていきたいのか将来の心づもりをし、家族や地域社会と共有したりしておきます。病気になるったり、高齢になったりしてかかりつけ医をもつようになれば、どのように病気とともに

生活していくのか、どのように病気と向き合うのかといったことについて医師と話し合います。さらに介護が必要になったタイミングで、訪問看護・介護スタッフ、ケアマネジャー、地域の行政サービスの担当者などと、どのようなケアを受けながら、どのように過ごしていきたいのかといったことについて話し合います。命に関わるような病気になったり、余命がみえてきたりした時点で、人工呼吸器や輸血、栄養補給の方法、透析、看取りの場などについての希望を医療・ケアチームとともに話し合います。

ACPは本人や家族とともに医師や看護師などの医療従事者、ケアマネジャーなどの介護職、ソーシャルワーカーなどの多職種で話し合うことが基本となります。しかし、自分の人生観や価値観を見直すことは、今すぐにでもできることです。これからの人生をより前向きに生きるためにも、ご自身の考えを周りに伝えてみましょう。

# 11月14日(月) 世界糖尿病デー

糖尿病の治療に使用されるインスリンは、フレデリック・バンティング先生とチャールズ・ベスト先生により1921年に発見されました。「世界糖尿病デー」は、バンティング先生の誕生日に当たる11月14日に定められています。これを機会に「糖尿病」についてみなさんと考えてみませんか？

テーマ 「アドボガシー～偏見にNO～」

苦小牧市  
緑が丘公園展望台

イオンモール苦小牧

グランドホテルニュー王子

## ブルーライトアップ苦小牧

2022.11.14(月) 17:00▶21:00

社会福祉法人フレンド (ふれんどビル)

苦小牧信用金庫(本店)

### ～お知らせ～ 糖尿病講演会

開催日: 令和4年11月12日(土) 14:00～16:00  
場 所: 苦小牧市民会館 小ホール(苦小牧市旭川3丁目2番2号)  
お問合わせ: 苦小牧市健康支援課 TEL(0144)32-6407



主催: 苦小牧ブルーライトアップ実行委員会  
(王子総合病院糖尿病内科、おおはた内科循環器クリニック、栗田内科循環器科、苦小牧市立病院内科、よした内科循環器クリニック)  
共催: 苦小牧市、苦小牧市医師会

## 新任医師紹介

- 1、氏名
- 2、出身地
- 3、出身大学
- 4、趣味・特技
- 5 患者様へ一言

### 循環器内科



- 1 はたの 涼介  
秋田県秋田市
- 2 秋田大学
- 3 読書
- 4 親身になって診察していきたい
- 5 と思います。どうぞよろしくお願いたします。

### 外科



- 1 うえの たかし  
北海道旭川市
- 2 北海道大学
- 3 旅行
- 4 消化器疾患を中心に診察しております。患者さんにとって安全で適切な治療を目指し、診療していきます。
- 5

インスリンを発見したバンティング博士の誕生日である11月14日は世界糖尿病デーです。全国各地で糖尿病に関するイベントが行われますが、苦小牧市においても5ヶ所のランドマークがブルーライトアップされます。この機会に糖尿病について考えてみませんか？

また、11月12日には当院のスタッフが講師の糖尿病講演会を市民会館で開催します。ご興味のある方は是非ご参加ください。

## 診療科外来受診受付時間 <2022年10月現在>

※新患受付は各科 <午前>8:30~11:00 <午後>13:00~15:00

※消化器内科・泌尿器科・皮膚科は紹介状が必要です。

※再来機受付時間 <午前>7:30~11:30 <午後>12:00~15:00

※再診の受付時間は各科毎に異なりますのでご注意ください。※予約患者様の再来受付時間は予約時間の90分前から受付を開始します。

診療科	午 前	午 後
内 科	現在休診です	
循環器内科	月~金 ※再診は11:30までの受付	13:30~15:00まで (水のみ)
消化器内科	月~金 ※再診は11:30までの受付 ※初診の患者様は情報提供書が必要です	なし
呼吸器内科	月~金 ※再診は11:30までの受付	月、木、金 13:30~14:30まで (火曜日、水曜日は予約患者のみ)
血液腫瘍内科	月~金 ※再診は11:30までの受付	月~木
外 科	月、水、金 ※再診は11:30までの受付 火、木 ※再診は11:00までの受付	月~金
心臓血管外科	月、水、金 ※再診は11:30までの受付	金(静脈瘤外来のみ)
脳神経外科	月~金 ※再診は11:00までの受付	月・火(予約患者のみ)
脳神経内科	月~金 ※再診は11:00までの受付 (予約患者のみ)	月、水、木(予約患者のみ)
整形外科	月~金 ※再診は11:00までの受付	月、木(スポーツ外来のみ)
小 児 科	月~金 ※再診は11:30までの受付	月、金(火曜日は予約患者のみ) (火~木は一般外来休診です) 水・木 予防接種は13:30~14:30
耳鼻咽喉科	月~金 ※再診は11:00までの受付	金(予約患者のみ)
泌尿器科	月~金 ※再診は11:30までの受付 ※新患は紹介状が必要です	火、木(予約患者のみ)
産 婦 人 科	月~金 ※再診は11:30までの受付 ※金曜日 産科受付 8:30~10:00	木 1カ月検診(産後検診)のみ
眼 科	月~金 ※再診は11:00までの受付 木は新患・予約患者のみ	月、水、金(予約検査の患者のみ)
皮 膚 科	月、水、金 ※再診は11:00までの受付 ※新患は紹介状が必要です	なし
麻 酔 科	月、水、金 ※再診は11:00までの受付	なし
放射線治療科	月~金 ※再診は11:30までの受付	月、金(予約患者のみ)
歯科・歯科口腔外科	月~金(予約患者のみ) ※9:00~11:00までの受付	月~金(予約患者のみ)

## 災害訓練

10月1日(土)に災害拠点病院として20回目の災害訓練を開催し、



総勢約300名が参加しました。感染防止対策を取った上で、当院職員その他、苫小牧消防本部や看護学校が参加し、残念ながら町内会の参加は見合わせた中での開催でした。昨年は60名だった傷病者総数を80名に増やし、事前学習会開催や本部の連絡体制・連携方法の変更、コロナ陽性者対応など、例年と違う工夫や想定を盛り込み、消防職員、学生、職員にとって実りある効果的な訓練となりました。



## 連携医療機関紹介

### 苫小牧泌尿器科・循環器内科

苫小牧市明野新町2丁目1-12 Tel0144-57-0455

院長 林謙治 先生

泌尿器科専門医による前立腺がん確定診断のための前立腺生検や前立腺肥大症・尿路結石症の内視鏡手術を行っております。また苫小牧市内外(白老町・安平町・むかわ町・厚真町)の透析患者さんの無料送迎サービスをされております。透析患者さんのADL、QOLの向上のため、透析中の運動療法にも積極的に取り組まれております。



#### ■診療受付時間

月～金 8:30～12:00  
13:30～17:30  
土 8:30～12:00

■診療科目 泌尿器科・透析科・内科  
腎臓内科・循環器内科

#### ■休診日 日曜・祝日・第4土曜日

#### ■ホームページ

<http://www.tomakomai.or.jp/kawara/tuc/>  
ホームページ QRコード



「らいふ」の掲載内容についてご意見、ご要望がございましたら遠慮なく事務局までお申しつけ下さい。