



大久保病院だより



めまいについて

耳鼻咽喉科
古宇田寛子

めまいについて

めまいがする患者さんは増加していますが、めまいと一口にいっても軽いものから生命にかかわりうるものがあり、原因も様々です。めまいの原因となりうる疾患が多いため、まずどの科に受診すればよいか迷われる方も多いかと思えます。そんな時、手足の麻痺などがない場合にはまず窓口として耳鼻咽喉科を受診ください。

めまいの診断

まずめまいが起こった時の状況（何をしているときにおこったか、どのくらいの時間続いたか、耳の症状や手足の動かしづらさ・話しづらさ・頭痛、吐き気など他の症状を伴っていたか、繰り返しているか等）やかかっている病気（高血圧、糖尿病、高脂血症など）について詳しく伺います。これは診断に大変重要な情報となりますので、あらかじめめまいがした時の状況を思い返されておくと診察がスムーズになります。お話の後、必要な検査を行い、診断をつけていきます。

めまいの検査

耳の検査として、聴力検査やめまいのサインとなる眼球運動を観察する検査、重心動揺検査などを行います。必要に応じて脳のMRIや血液検査・心電図検査などを行います。

めまいの治療

耳が原因のめまいであれば抗めまい剤やビタミン剤を内服していただきますが、メニエール病では特殊な内服薬を飲んだり、良性発作性頭位めまい症では理学療法（頭を動かす運動）を行うこともあります。脳や不整脈、貧血が原因の場合にはそれぞれの科で必要な検査・治療を行っていきます。

当院では日本めまい平衡医学会めまい相談医が診察を行い、必要な検査をスムーズに行うことができます。めまいでお困りの患者さんは是非一度ご相談ください。

内視鏡検査について

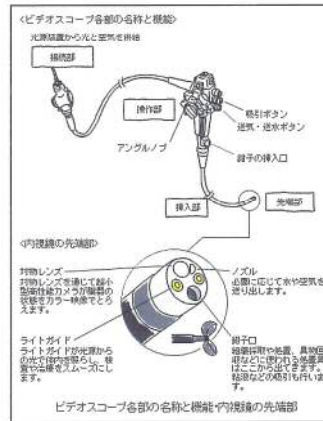
内視鏡とは、先端部に対物レンズと撮像素子（主に CCD）と光源装置からの光で、光ファイバーを通じて体内を照らす照明レンズを備え、胃や腸をはじめとする消化管の表面をリアルタイムで観察・記録・治療するための医療機器です。

細長い挿入部を、胃や消化管であれば口から、腸であれば肛門から入れることで先端についているスコープが内部の様子を画像や動画等で撮影します。そこから医師が病状を把握したり、場合によっては初期の癌を切除することも可能となっています。

当院では胃腸が気になる方や検診で内視鏡検査を勧められた方、検査をしたいがためらっている方を対象とした「内視鏡相談外来」を開設しております。

「内視鏡相談外来」にお越しいただいた際に外来にて担当医が内視鏡の予約を取り、後日検査という流れになります。外来の開設日は火曜日の午後、金曜日の午後です。

上記の時間に都合が付かない場合は、消化器内科・一般外科の外来を電話にて(03-5285-8811)ご予約ください。



腎臓病患者さん向けレシピサイトのご案内

当院の栄養科サイトでは今年度 10 月末より、腎臓病患者さん向けのレシピサイト「Let's try!! 食事療法～腎臓病の食事」を開設致しました。

このサイトでは食塩やたんぱく質を控えつつもエネルギーを十分摂取する食事の考え方や、おすすめレシピを掲載しております。今回はレシピサイトの中から 1 品をご紹介します。これ以外にも多数のレシピを掲載しておりますので、気になる方は <http://www.ohkubohospital.jp/pdf/jinzou-syokuji.pdf> をぜひご覧下さい。

スペイン風オムレツ

【材料 (1 人分)】

卵 40g、じゃが芋 30g、塩 0.1g、玉ねぎ 15g、こしょう 少々、ピーマン 5g、サラダ油 2g
 塩 0.1g、こしょう 少々、サラダ油 2g、トマトケチャップ 5g (付合せ) ブロッコリー 20g

【作り方】

- ① じゃが芋は皮をむき、1 cm 程度のいちよう切りにして、芯が残らないように茹でる。玉ねぎとピーマンは 1 cm 程度のさいの目に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎとピーマンを炒める。野菜がしんなりしたらじゃが芋を加えて軽く炒め、塩・こしょうで味付けをし、皿などにあけて粗熱をとる。
- ④ 卵を溶いて塩・こしょうと③を加え、具材が均等になるよう混ぜ合わせる。
- ⑤ 小さ目のフライパンに油を熱し、④を流し入れ、焦がさないよう注意しながら中火で焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で中心まで火を通す。
- ⑦ ⑥を食べやすい大きさに切り、②と一緒に皿に盛り付け、最後にケチャップを添える。

★おすすめポイント★

卵の量が少なくても、芋や野菜を加えることで、ボリュームを出すことができます！



公益財団法人 東京都保健医療公社
大久保病院

〒160-8488
 東京都新宿区歌舞伎町2-44-1
 TEL 03-5273-7711(代表)
 URL <http://www.ohkubohospital.jp>

