みなみかぜ

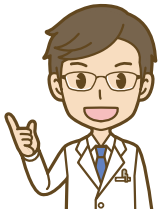
South Wind

Vol. 131
2020.10

- 耳鳴りについて
- 心大血管疾患リハビリテーション 第2弾
  運動療法について

医療法人 信和会 沖縄第一病院
〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城 642-1
TEL.098-888-1151 http://www.odh.or.jp/

Japan Council for Quality Health Care
日本医療機能評価機構



耳鳴りについて

耳鼻咽喉科　北野　学

初めまして、今年4月より当院へ耳鼻咽喉科医として赴任してきました。
今回は中高年の方なら、一度や二度は経験したことがあるでしょう『耳鳴り』についてお話していこうと思います。

外では何も音がしていないのに、耳の中で『ジージー』といった雑音が聞こえることを耳鳴り（専門的には耳鳴＝じめい）と呼びます。

耳鳴りはごくありふれた症状で、誰でも疲れた時などに『ジー』とか『キーン』といった音を感じることがありますが、数秒程度で消えてしまうものは病的なものではありません。しかしこのような雑音が絶え間なく聞こえ、夜も眠れない、仕事に集中できないなど日常生活に支障をきたす場合に問題となります。

ほとんどの耳鳴りは何らかの難聴に伴って発生します。内耳にある蝸牛という聴覚器官の細胞に、異常が起こったことを知らせるサインと考えてもいいでしょう。

耳鳴りの原因となる難聴には、突発性難聴やメニエール病、音響外傷、薬剤性（中毒性）難聴、老人性難聴、騒音性難聴など様々あります。治療法もその原因となっている難聴によって異なりますので、初めに難聴がどのような病気によっておこっているのかを調べて、その難聴に対する治療を行う必要があります。

最も多い耳鳴りの原因　老人性難聴

耳鳴りの原因で最も多いのが、加齢によるものです。内耳の蝸牛にある有毛細胞が、老化によって壊れ、耳鳴りや難聴といった症状が起こります。耳鳴りだけの場合や難聴だけの場合など、人によってさまざまなケースがあります。

難聴を伴う場合は、一般に老人性難聴と呼ばれます。老人性とはいっても、聴覚細胞の老化には個人差があるので、40歳代からは耳の状態にも気を付けたほうがいいでしょう。

老人性難聴は両方の耳に起こることが多く、人の声などがこもったように小さく聴こえ、とくに周囲に音楽や雑音があると相手の声が聴き取りにくくなります。まただれかと話をしている時、ほかの人に話しかけられても聴き取りにくいため、大勢での会話が苦手になる人もいます。

老人性難聴は根本的な治療が難しく、日常生活に支障をきたすレベルになると、補聴器が必要となります。補聴器を使う場合は、自分に合うものを選ぶことが大切です。事前に耳鼻咽喉科を受診し、音や言葉をどの程度聴き取ることができるのか、きちんと検査してもらい、補聴器についてもアドバイスを受けるといいでしょう。

突発性難聴、メニエール病は早めの治療を

朝起きたら耳が聴こえにくかった、だれかが自分を呼んでいるのに気付かなかった、電話の相手の声が聴こえにくかった…突発性難聴はそんなふうになんの予兆もなく、ある時突然起こります。

突発性難聴の場合、難聴の程度は人によって様々ですが、ほとんどの場合、片方の耳が聴こえにくくなります。難聴の前後に耳鳴りを生じる人が多く、めまいや吐き気を感じる人もいます。

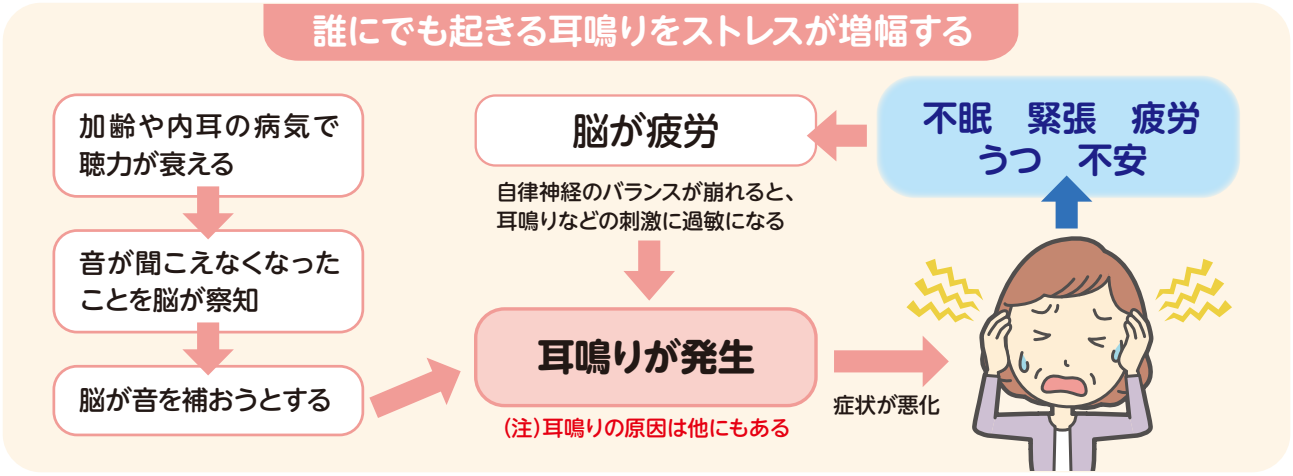
原因については、ウイルス感染によるとする説と、内耳の血液循環の悪化によるという説とがありますが、まだはっきりしていません。突発性難聴が起こった場合には、なるべく早めに治療を受けることが大切です。聴こえにくい症状を放置していると、1～2ヵ月で固定化され、治らなくなってしまうからです。病院で検査を受けることで、メニエール病などほかの病気との区別もできるので、急に耳が聴こえにくくなった場合はすぐに受診しましょう。

最も心配な耳鳴り、聴神経腫瘍による耳鳴り

最も心配な耳鳴りは脳腫瘍の1つである聴神経腫瘍による耳鳴りです。聴神経腫瘍は一側の難聴や耳鳴りで発症し、徐々に進行します。適切な治療を受けないと、単に耳鳴りがするだけでなく、やがて生命に危険を及ぼす結果にもなりかねません。また高血圧や動脈硬化、脳動脈瘤も耳鳴りの原因になりますので注意しなければなりません。

ストレス、過労、不眠などが耳鳴りの悪化の原因に

生命に別状のない耳鳴りであっても本人にとっては耐え難い苦痛となる場合があります。ストレスが加わった場合には聴覚をはじめとする感覚の感度が上昇します。その結果として耳鳴りが生じる、または大きく感じるようになります。いったん耳鳴りを感じると耳鳴りによる不安がさらに新たなストレスとなり、耳鳴りがだんだん大きく感じるようになり、さらに不安が増大するといった悪循環が生じます。このような場合は心身のストレスを解消することによって悪循環を断つ必要があります。



耳鳴りを改善する治療法

老人性難聴と同じように、耳鳴りも「トシのせい」とあきらめている人は多いでしょう。しかし耳鳴りについては最近、治療や改善の方法がかなり進展し、人によって差はありますが、効果がみられることも少なくありません。

耳鳴り治療の代表的なものに、「音響療法」と「カウンセリング療法」があります。

音響療法は、補聴器のような器具をつけ、小さな音を流しながら耳鳴りの音を気にならないようにする方法です。私たちは日常生活のなかで、冷蔵庫やエアコンのモーター音などが聴こえていても、ほとんど気にしていません。それと同様に、ほかの音などにまぎれて、耳鳴りの音をあまり意識せずにすむようにします。

カウンセリング療法は、悩みやストレスなど心因性の耳鳴りを対象に、医師が患者さんの話を聞いて原因を調べ、メンタル・ケアをしながら耳鳴りを軽減する方法です。耳鳴りそのものがストレスとなり、さらに症状を悪化させているケースもあり、その場合にもカウンセリングが適しています。

最近は2つの療法を併用する「TRT（耳鳴り順応）療法」を取り入れている病院もあります。また、ストレスの緩和や血行の改善に薬物、漢方薬を取り入れることもあります。

人によっては改善効果がみられますが、治療には1～2年かかることもあるので、医師とのコミュニケーションや信頼関係を大切にして治療を続ける必要があります。

また、療法によって保険の適応外であったり、TRT療法の場合には採用している病院がまだ少ないなど、注意すべき点もあるので、事前に病院などに確認してから治療を受けるようにしてください。

耳鳴りは、疲労やストレスの影響を受けやすいので、病院で治療を受けるかどうかとは別に、自分でも積極的に休養や気分転換を図る生活を心がけましょう。

心大血管疾患リハビリテーション

第2弾

リハビリテーション科　比嘉祐樹（理学療法士 / 呼吸療法認定士）

今回は運動療法について

●運動療法にはどのような効果があるの？

この他にも数え切れないほどのメリットが存在します。

●運動療法の種類

運動療法には大きく分けて２種類の運動があります。

有酸素運動

その名の通り酸素を使って作ったエネルギーを利用して行う運動。主なエネルギーの原材料は脂肪です。

無酸素運動

酸素を使わないで行う運動で短時間しか続けられないですが筋肉を鍛える（肥大させる）ことができる。（短距離走・重量挙げなど瞬間的に強い力を必要とする運動）

心臓リハビリには【有酸素運動】が適しています。

●ウォーキング　●ジョギング　●エアロビクス　●ダンス　●サイクリング（エアロバイク）等etc… 持続的にできる運動。

※無酸素運動は、一次的ではあれ心筋・大血管に過剰なストレス・負荷をかけることが知られており、心臓リハビリで行う筋力訓練は低強度に限ります。

●運動の強度は？

心臓リハビリでは、《きついから運動ができている》と言う事ではありません。運動強度が強すぎると先ほど記載したように、心臓への負担が大きくなり、運動の効果が少なくなるだけではなく、障害の発生も高くなる可能性があります。

《息切れせず、軽く汗ばみ、人と会話ができる程度の運動が適切です。》

実際には【自覚的運動強度　Borgスケール】を用いて11～13（楽である～ややきつい）での範囲での運動を行うことが推奨されています。

自覚的運動強度 Borg Scale (original)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		非常に楽である		かなり楽である		楽である		ややきつい		きつい		かなりきつい		非常にきつい	

トピックの最後に『在宅での低強度レジスタンストレーニング』を記載していますので参考にしてみて下さい。

●どのくらいの時間・頻度の運動が良いの?

『心血管疾患患者に関するガイドライン』では10分～20分間のウォーミングアップ後に20～60分間の持久力運動、5～10分間のクールダウン、そして運動の頻度は週3～5回を推奨しています。

しかし急に上記のような運動を行っても、長続きしません。まずは1日30分程度、週2日以上を目標に設定し、慣れていけば回数・時間を増やしていきましょう。

※30分を10分の運動3回に分けて運動しても、効果は同じであるとする報告もあります。

※運動の種類や強度によっても異なりますが、1回の運動の効果は12～72時間とされていますので、休日のみの長時間の運動を行っても運動の効果は得られません。週2日以上の運動を心がけましょう。

●運動するときの注意点

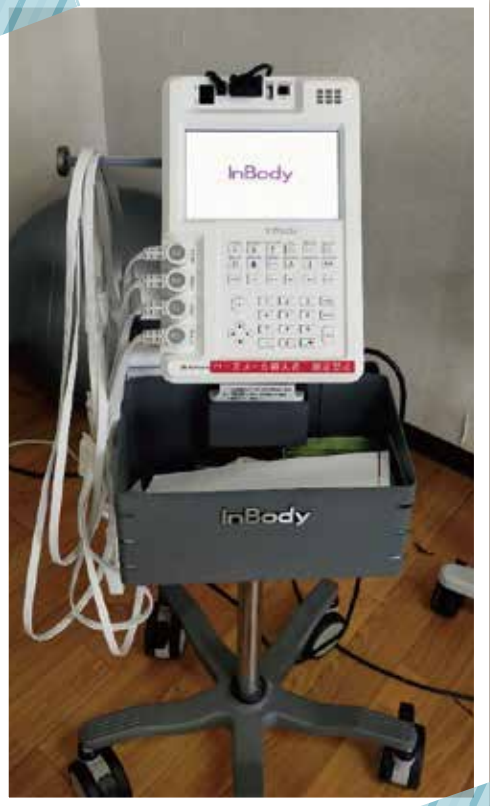
- 運動は体調の良いときに行い。睡眠不足の時は頑張りすぎないよう注意しましょう。
- 起床後や食後すぐの運動は控え、1時間程経過してから行いましょう。
- 脱水になると、血栓症の引き金となるので、運動中はこまめに水分補給をしましょう。
  ※飲水制限のある患者様は、それに基づき調整しましょう。
- 運動中に「息切れ」「胸痛」「動悸」「めまい」「ふらつき」などの症状がでた、でる場合には運動は中止し主治医へ相談して下さい。

沖縄第一病院での心臓リハビリ場面

当院での心臓リハビリはFITTの原則に基づき「有酸素運動」+「低強度のレジスタンストレーニング」を患者様の状態に合わせオーダーメイドで運動処方を行っています。
運動中は常に心電図モニターで心臓の状態を観察し安全に配慮し運動を処方します。
（その他、心拍数・血圧・酸素飽和度・不整脈・Borg指数の評価を行っています。）
また、定期的にIn Bodyを使用し、筋肉量を測定しています。

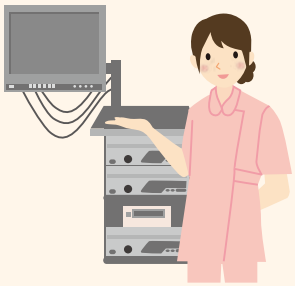
●自重を用いた低強度下肢レジスタンストレーニング（椅子坐位+立位）

●自転車エルゴメータを使用した有酸素運動



●In Body S10

※ Additional　Data：
骨格筋量・タンパク質量・
骨ミネラル量・
体細胞量・基礎代謝量・
TBW/FFM・SMI



最後に

　前回に引き続き、今回は「心大血管疾患リハビリテーション・運動療法」について簡単ではありますが説明させて頂きました。

　現在COVID - 19の影響により不要不急の外出自粛が余儀なくされ、外出の機会が減った事により運動不足による心肺機能の低下、筋力の低下が危惧されています。「在宅での低強度レジスタンストレーニング」を参考に、テレビを見ながら、台所に立ちながら、など「ながら運動」をこまめに行い筋力の維持、健康意識の改善を図っていきましょう。

参考文献
1）中外医学社　上月正博、伊藤修：編集「患者さんのための心臓リハビリ入門」
2）日本心臓リハビリテーション学会「心臓リハビリテーション必携」
3）MC出版　後藤葉一：著変　「（国循）心臓リハビリテーション実践マニュアル」

在宅での低強度レジスタンストレ

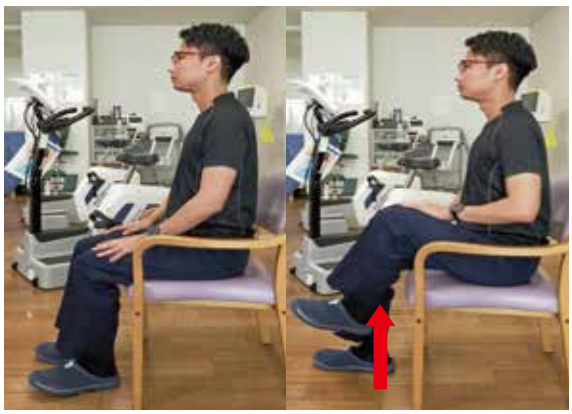
簡単・安全に筋力アップ、維持の運動を行いましょう。

着座プログラム（背もたれにもたれない）

❶両足を肩幅に広げ足を地面につけます
❷3秒かけてゆっくりつま先を持ち上げます
※この時、踵が地面から離れないように注意
❸3秒かけてゆっくりと戻します
❹②～③を10回繰り返したら休憩
❺3セット繰り返します

↓

❶両足を肩幅に広げ足を地面につけます
❷3秒かけて踵をゆっくり持ち上げます
❸3秒かけてゆっくり戻します
❹②～③を10回繰り返したら休憩
❺3セット繰り返します



↓

❶両足を肩幅に広げ足を地面につけます
❷3秒かけて右下肢を持ち上げます
❸3秒かけてゆっくりと戻します
❹②～③を10回繰り返したら休憩
❺3セット繰り返したら左下肢の運動へ

↓

❶両足を肩幅に広げ足を地面につけます
❷3秒かけてゆっくり右脚を持ち上げます
（つま先が上に向くようにしましょう）
❸3秒かけてゆっくりと戻します
❹②～③を10回繰り返したら休憩
❺3セット繰り返したら、左脚の運動へ

左右の運動が終わったら立体プログラムへ

ーニング

注意点

- ●トレーニングの前後にはストレッチ運動（整理体操など）を行う。
- ●レジスタンストレーニングは、２～３日に１回実施することが推奨されています。週に２回からスタートし慣れていけば回数を増やしていきます。２回未満では効果が期待できないとされています。日々の習慣にしていきましょう。
- ●運動中は、ゆっくり動かす・息を止めずに行う・しっかり休憩する事。

カーフレイズ

アブダクション

ハーフスクワット

立位プログラム

※バランスの不安定な方はテーブルや椅子などを把持しながら行って下さい。

❶両足を肩幅に広げて立ちます
❷両手をテーブルにのせ3秒かけてゆっくりとつま先立ちになります
❸3秒かけてゆっくり戻します
❹②～③を5回繰り返し休憩します
❺3セット繰り返します

↓

❶両足をそろえて立ちます
❷3秒かけて右下肢をゆっくり広げます
❸3秒かけてゆっくり戻します
❹②～③を5回繰り返します
❺3セット繰り返したら左脚の運動へ

↓

❶両足を肩幅に広げて立ちます
❷3秒かけてゆっくりと膝を曲げます
❸3秒かけてゆっくりと膝を伸ばします
❹②～③を5回繰り返したら休憩します
❺3セット繰り返します

※ハーフスクワットが行えない方

❶椅子に着座します
❷3秒かけてゆっくり立ち上がります
❸3秒かけてゆっくり着座します
❹②～③を5回繰り返し休憩します
❺3セット繰り返します

お疲れ様でした。

骨密度測定装置
PRODIGY FUGA-C

当院では、最新鋭の骨密度測定装置GEヘルスケア製
PRODIGY FUGA-Cを設置し、
骨粗しょう症の予防、診断および治療に取り組んでいます。

骨密度測定検査について

◆骨折すると多大な苦痛を強いられる脊椎部、大腿骨部の骨密度を直接測定することができ、痛みもありません。

◆検査開始からレポート作成まで、約10分以内にすべて終了。お気軽に当院スタッフまでお申し付けください。

骨密度測定結果の原発性骨粗しょう症の判定基準（脆弱性骨折無し）

腰椎正面・大腿骨骨密度が若い人と比較した値が

80％以上	＝	正　常
70～80%	＝	骨量減少
70％以下	＝	骨粗しょう症

強い骨を作るには

カルシウムの豊富な食品摂取・**適度な運動**・**日光浴**が必要です。
※今回の『おすすめメニュー』もご参考ください

おすすめメニュー

今年も残すところ3か月となりました。皆様体調はいかがでしょうか。今回は、カルシウムたっぷりのメニューを紹介します。

丈夫な骨の基本はカルシウム。毎日の食事で摂ることが理想的です。体内のカルシウムの 99%は骨や歯を作っており、残り 1%は血液中や筋肉、神経などに作用し生命維持にも大切な働きをしています。1日 600mgが基準とされますが、800mg以上が理想的と言われています。乳製品だけでなく野菜、豆腐、魚介などいろいろな食品からバランスよく摂りましょう。また、カルシウムの吸収を助けるビタミン D を摂ることも大切です。☀

（栄養科　来間）

食品に含まれるカルシウムの量

食品	量	摂取できるカルシウム
牛乳	コップ1杯（200g）	220mg
ヨーグルト	カップ1個（80g）	96mg
桜エビ	大さじ 4（8g）	160mg
小松菜	小 2 株（70g）	101mg
木綿豆腐	1/3 丁（150g）	180mg

桜エビと小松菜チャーハン

材料 2 人分

- 卵 …… 1 個（50ｇ）
- ご飯 …… 2 膳分（300ｇ）
- 小松菜 …… 小 2 株（70ｇ）
- 長ねぎ …… 1/3 本（30ｇ）
- ごま油 …… 適量
- 鶏ガラ（顆粒） …… 小さじ 2/3（2ｇ）
- 塩 …… 小さじ 1/6（1ｇ）
- 醤油 …… 小さじ 1（3ｇ）
- 白ゴマ …… 小さじ 1（3ｇ）
- 桜エビ …… 大さじ 4（8ｇ）

1人分：エネルギー：339kcal
カルシウム：179mg
塩分：0.9g

作り方

❶卵をご飯に混ぜておく。長ねぎはみじん切り、小松菜は2cm程度にカットする。

❷フライパンにごま油をひき、小松菜・長ねぎを中火で炒める。

❸小松菜と長ねぎに火が通ったら、①のご飯を加えて、ほぐしながら卵が固まりご飯がパラパラになるまで炒める。

❹鶏ガラ（顆粒）、塩、醤油を加えてさらに炒め、最後に白ゴマと桜エビを加えてさっと炒める。

実績報告

2020 年 8 月

1	月間外来	延べ患者数	5,777 人
		新患数	83 人
2	月間入院	延べ患者数	4,088 人
		新入院数	72 人
		退院数	78 人

3	平均在院日数	一般病棟	20 日
		療養病棟	357 日
4	ベッド利用率	一般病棟	77%
		療養病棟	97%
		特殊疾患病棟	85%

表紙写真

沖縄第一病院からの夜景

撮影：宮城昌子

外来診療表

令和２年９月１日～

			月	火	水	木	金	土
内科	午前	9時～12時	石川 直樹（循環器） 新川 勉 當山 真人（呼吸器） 山里 正演（琉） 星野 訓一 （琉:肝臓内科）	渡久山 博也 新城 哲治 比嘉 基（呼吸器） 石垣 清子（循環器）	大城 元 照屋 尚 新川 勉 洲鎌 郁子（循環器）	宮城 信雄 新川 勉 比嘉 基（呼吸器） 洲鎌 郁子（循環器） 猪谷 尚子	石川 直樹（循環器） 大城 元 照屋 尚 渡嘉敷 かおり （腎臓内科）	石川 直樹（循環器） 大城 元 新城 哲治 當山 真人（呼吸器）
	午後	2時～5時	大城 元 渡嘉敷 かおり （腎臓内科） 洲鎌 郁子（循環器）	新川 勉 當山 真人（呼吸器） 財間 智士（循環器）	石川 直樹（循環器） 比嘉 基（呼吸器） 中村 義人（第2,第4） （循環器）	渡久山 博也 當山 真人 （睡眠時無呼吸症候群） 崎原 みち代（糖尿病） 前里 輝（循環器）	新川 勉 洲鎌 郁子（循環器）	
		3時～6時	大見謝 秀巨(消化器)	大城 元			比嘉 基（呼吸器）	
小児科	午前	9時～12時	下地 圭 南風原 宜子(10時～12時)	下地 圭 南風原 宜子(10時～12時)	下地 圭	下地 邦明	下地 圭 比嘉 修江	下地 邦明
	午後	2時～6時 ※水曜日のみ2時～5時	下地 圭	下地 圭	比嘉 修江(2時～5時)		下地 圭	
外科	午前	9時～12時	藤谷 健二	平良 博史	手術	藤谷 健二	平良 博史 （甲状腺外来）	平良 博史
	午後	2時～5時	手術	藤谷 健二	平良 博史	中村 陽二（琉）		
心臓血管外科	午前	9時～12時		手術		沖山 光則	手術	
	午後	2時～5時	沖山 光則	沖山 光則		仲栄真 盛保(第2,第4) （琉：末梢血管外科） 上門 あきの(第1,第3) （琉：末梢血管外科）		
整形外科	午前	9時～12時	神谷 武志(琉) (9時半～12時)※完全予約制	琉大派遣医	屋良 哲也(第2・第4)			琉大派遣医
	午後	2時～5時						
泌尿器科	午前	9時～12時	大城 清	大城 清	大城 清		大城 清	琉大派遣医
脳神経外科	午前	9時～12時						宮城 智央
耳鼻咽喉科	午前	9時～12時	北野 学	北野 学	北野 学	北野 学	北野 学	比嘉 輝之(琉)
	午後	2時～5時	北野 学	北野 学	北野 学	北野 学		鈴木 幹男(琉) ※(第3)2時～4時半

☆土曜日の午後は、耳鼻咽喉科を除き休診となります。☆急遽変更することがあります。ご了承ください。　☆(琉)…琉大派遣医師

医療法人 信和会「理念」

1.安心して、生命をあずけられる病院を目指す。
2.地域のニーズに応え、他の医療機関との連携を進める病院、病気の予防からリハビリまでを追求した病院を目指す。
3.快適な医療環境を備えた病院を目指す。
4.職員一人一人が楽しく生きがいを持って働ける病院を目指す。

沖縄第一病院行動方針

1. 患者中心の医療
私たちは患者の権利を尊重し、思いやりのある医療を実践します。

2. 高度で安全な医療
私たちは患者の安全を確保し、いつでも受診できる体制を整え、心の通った高度な医療の提供に努めます。

3. 医療機関との連携
私たちは地域の医療機関との連携を強め、一貫性のある医療の提供に努めます。

4. 医療人としての研鑽
私たちは医療人として、医療技術の向上に日々努め、患者が満足する医療が提供できるように自己研鑽に努めます。

患者様の権利と責務

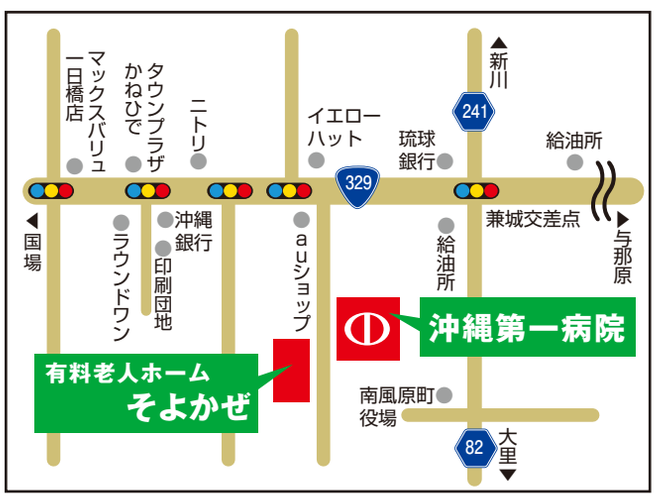
沖縄第一病院は、医療を受ける患者様には、以下のような権利と責務があると認識し、医療を展開していきます。

患者様の権利

1. 誰であれ、ひとりの人間として個人の尊厳を守られる権利があります。
2. 平等で、良質な医療を受ける権利があります。
3. 治療、検査、危険性などについて、わかるまで説明を受ける権利があります。また、医療診療録の開示を求める権利があります。
4. 十分な説明を受けたうえで、自らの意思によって、どうするかを選択する権利があります。
5. 個人の情報やプライバシーは、守られる権利があります。
6. 医療のどの段階においても、別の医師の意見（セカンドオピニオン）を求める権利があります。

患者様の責務

1. 診療にあたって正しい情報を提供する責務があります。
2. 医療へ積極的に参加する責務があります。
3. 規則を遵守して他の患者様に対して迷惑をかけない責務があります。



駐 車 場／大型駐車場があります。
交通機関／那覇バスターミナルから沖縄バス（39・40・41・109番）東陽バス（30・37・38番）兼城十字路から徒歩3分

診療科目　内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・腎臓内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・肛門外科・脳神経外科・放射線科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科・人間ドック・人工透析内科・麻酔科・心臓血管外科

●介護保険対応事業（沖縄第一病院）
- 通所リハビリテーション
- 通所介護
- ふれあい訪問看護ステーション
- 沖縄第一病院訪問介護サービス
- 訪問リハビリテーション
- 沖縄第一病院指定居宅介護支援事業所

●介護保険対応事業（おおざと信和苑）
- 介護老人保健施設（おおざと信和苑）
- 通所リハビリテーション
- おおざと信和苑指定居宅介護支援事業所

●住宅型有料老人ホームそよかぜ

医療法人 信和会 沖縄第一病院
〒901-1111　沖縄県島尻郡南風原町字兼城642-1
TEL.098-888-1151（代）FAX.098-835-6165
URL.http://www.odh.or.jp/

発行所：医療法人信和会沖縄第一病院　〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城642-1　TEL.098-888-1151（代）FAX.098-835-6165　発行責任者：宮城 信雄