

BESSHI 住友別子病院広報誌

SMILE

2026.09
Vol.219



特集：めまい



めまいについて

耳鼻咽喉科 武田 靖志

めまいはご本人にとって非常に不快で、強い不安を感じる症状です。しかし、「なぜ起きているのか」の仕組みを知り、危険な兆候を見分けることができれば、過度に怖がる必要はありません。



めまいの原因の約6～7割は「耳(耳の奥にあるバランスのセンサー)」の異常によるものと言われています。

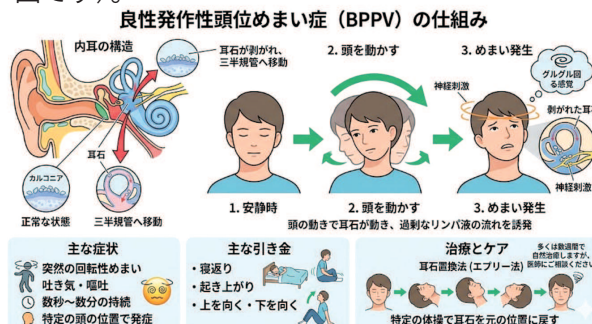
1. めまいの3つのタイプ

めまいは、症状の現れ方によって大きく3つに分類されます。

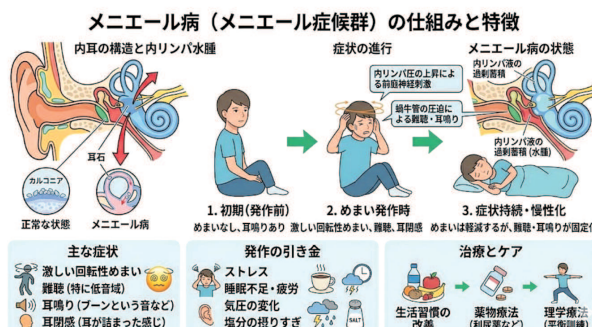
① グルグル回るめまい(回転性めまい)

- 症状**：自分や周囲がグルグル回る、景色が流れる、吐き気・嘔吐を伴う。
- 主な原因**：「耳(内耳)」の異常であることがほとんどです。

- ◆**良性発作性頭位めまい症(BPPV)**：頭を動かしたときに数秒～数十秒だけ激しく回る(一番多い原因です)。



- ◆**メニエール病**：激しいめまいに加え、難聴や耳鳴り、耳が詰まった感じがする。



- ◆前庭神経炎：激しいめまいが数日間続く（風邪の後などに多い）。

② フワフワ・雲の上を歩くようなめまい （浮動性めまい）

- 症状**：体がフワフワ浮いている感じ、足元がおぼつかない、まっすぐ歩けない。
- 主な原因**：「脳」の異常、または「全身の不調」が関係しています。
- ◆脳の血流不足、脳梗塞や脳出血の初期症状。
- ◆高血圧、自律神経の乱れ、強いストレスや寝不足、お薬の副作用。

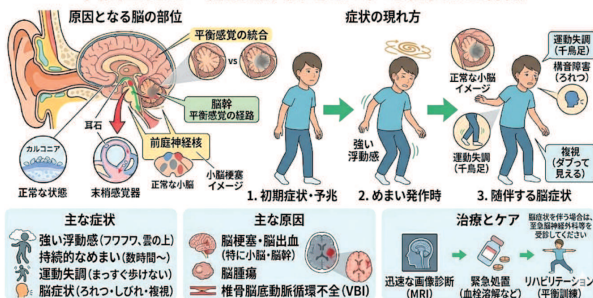
③ クラツとする・目の前が暗くなるめまい （起立性めまい、自律神経によるめまい）

- 症状**：立ち上がった瞬間にクラツとする、気が遠くなりそうになる（立ちくらみ）。
- 主な原因**：「血圧の変化」や「心臓」の異常です。
- ◆起立性低血圧：急に動いたことで脳への血流が一瞬下がった状態。
- ◆不整脈・貧血：心臓の拍動の乱れや、血液の濃さの不足。

2. すぐに救急車を呼ぶべき「危険なサイン」

めまいの多くは耳や自律神経からくる「命に別条のないもの」ですが、脳の病気（脳梗塞や脳出血など）が原因の場合は、一刻も早い治療が必要です。もし、めまいと一緒に以下の症状がひとつでもあれば、ためらわずに救急車を呼ぶか、すぐに脳神経外科を受診してください。

中枢性めまい（脳が原因のめまい）の仕組みと特徴



- 「ろ」が回らない、言葉が出ない、相手の言葉が理解できない。
- 「手」足に力が入らない、片側の手足や顔がしびれる。
- 「目」がダブって見える（物が二重に見える）、視野が狭くなる。
- 「立」てない、まっすぐ歩けず倒れてしまう。
- 「頭」に経験したことがないような激しい頭痛がする。

3. 当院での検査とこれからの治療

本日は、危険な脳の病気が隠れていないか、耳の機能に問題がないかを調べるためにいくつかの検査を行います。

- 検査内容**：目の動きのチェック（眼振検査）、血圧測定、必要に応じて画像検査（CTやMRI）、聴力検査などを行います。
- お薬の治療**：めまいの原因に合わせて、内耳のむくみをとる薬、血流を良くする薬、吐き気止め、自律神経を整える薬などをお出しします。

4. 自宅での過ごし方と注意点

- めまいが起きたら**：まずは楽な姿勢（横になる、座る）になり、目を閉じて安静にしてください。ベルトやネクタイなどの体を締め付けるものは緩めましょう。部屋を少し暗くすると落ち着きやすくなります。
- 急な動きを避ける**：朝ベッドから起き上がるとき、急に振り返るときなどは、ゆっくり動くことを意識してください。
- 生活リズムを整える**：寝不足、疲労、ストレスはめまいを悪化させる最大の引き金です。意識して休養をとりましょう。

【水分をしっかりとりましょう】

脱水症状になると血流が悪くなり、めまいが起こりやすくなります。

特に高齢の方や夏場は、こまめな水分補給を心がけてください（※心臓や腎臓の病気で医師から水分制限をされている場合は、その指示に従ってください）。



お仕事紹介 薬剤部 PART 3

感染制御専門・認定薬剤師
抗菌化学療法認定薬剤師

薬剤部 武 方 みなみ



感染症領域には、薬剤師が取得できる専門資格として、感染制御専門・認定薬剤師や抗菌化学療法認定薬剤師があります。当院にはこれらの資格を有し感染症治療に精通した薬剤師が在籍しており、院内の感染症治療を支援しています。

現在、世界的に抗菌薬の不適正使用による薬剤耐性菌の増加が問題となっています。薬剤耐性菌とは、これまで効果のあった抗菌薬が効かなくなる(効きにくくなる)菌のことで、感染症の重症化や、治療選択肢の減少につながります。このまま対策を講じず増加が続いた場合、2050年には薬剤耐性菌による年間死亡者数が世界で1000万人を超え、現在のがんによる死亡者数を上回るとの報告もあります。耐性菌を増やさないためには、感染症の種類や原因菌に応じて適切な抗菌薬を選び、必要な量を必要な期間だけ使用する「抗菌薬の適正使用」が重要です。

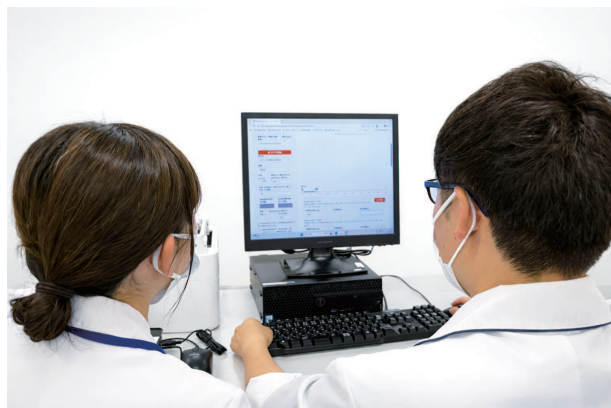
私たち薬剤師は、患者さんの感染症の種類や病態、原因菌に応じて最適な抗菌薬の選択や投与量の提案を行っています。また、腎臓や肝臓などの患者さんごとの臓器機能を考慮した用法・用量の調整を行うことで、抗菌薬の適正使用を支援しています。

特に投与量の調整が難しい一部の抗菌薬では、血液中の薬物濃度を測定し、その値を基に専門的

な解析を行って投与量を決定する、TDM(治療薬物モニタリング)を実施し、患者さん一人ひとりに合った、より安全で効果的な抗菌薬治療につなげています。

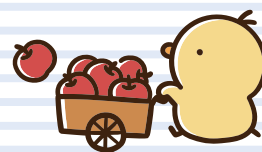
院内では、医師、薬剤師、看護師、臨床検査技師、事務職員など多職種で構成される院内感染対策委員会(ICC)、感染症対策チーム(ICT)、抗菌薬適正使用支援チーム(AST)としても活動しています。定期的なカンファレンスでは、感染症症例の共有や抗菌薬の使用状況の確認を行い、抗菌薬の適正使用を支援しています。また、地域の感染症の流行状況を踏まえた感染対策の検討も行っています。新型コロナウイルス感染症の流行時にも、これらのチームが連携しながら、院内での感染対策や感染症症例への対応について協議を重ね、迅速な対応に努めました。

抗菌薬を適切に使うためには、医療者だけでなく、患者さん一人ひとりの協力も欠かせません。耐性菌を増やさないためにも、医師から処方された抗菌薬は自己判断で中断せず、最後まできちんと飲みきりましょう。今後も、患者さんが安心して治療を受けられるよう、感染症治療と感染対策の両面から支援を続けていきます。感染症や抗菌薬について不安なことがありましたら、お気軽に薬剤師へご相談ください。



糖尿病をよく知ろう (菓子類(嗜好品)について)

糖尿病センター



菓子類やアイスクリーム、嗜好飲料などの嗜好食品には、糖分や脂肪が多く、血糖値や中性脂肪が高くなりやすくなります。

上手な付き合い方を紹介します。

- ① 指示エネルギー量の範囲を超えない
- ② 食べるタイミングを考える(3食の食事に加えてみるなど工夫を)
- ③ できるだけ低カロリーを選ぶ



【やっていませんか?】

- ① テレビを見ながら無意識に食べていた
⇒気がついた時にはエネルギーの取りすぎに
- ② おやつタイムはみんなと同じもの、同じ量
⇒量と内容はなるべく自分仕様で
- ③ 運動にはスポーツ系飲料がかかせない
⇒意外に糖分が多い
- ④ 身体によいので果物をたっぷり
⇒食べ過ぎると糖分の取りすぎに
- ⑤ 寝る前にちょっとひと口甘いもの
⇒朝まで血糖値が高いまま

クラシックライブ開催のお知らせ

楽しみにしてくださっていたみなさん、お待たせしました!

毎年ご好評をいただいている「100万人のクラシックライブ」を今年度も開催します。

日時 11月13日(金) 14:00開演

詳細につきましては、決まり次第、病院ホームページなどで改めてお知らせいたします。

皆さまのご来場を心より待ちしております。





中央材料室

中央材料室 榮 洋 介



中央材料室は6名のスタッフで、院内で使用されたすべての医療器具を回収・洗浄・点検・滅菌し再び安全に供給する部門です。回収は手術室や病棟、外来で使用された医療器具を専用の容器で安全に回収します。

洗浄は医療安全において最も重要とされる工程です。

ウォッシャーディスインフェクター(自動洗浄消毒器)や超音波洗浄器を用い、付着した血液や体液などの有機物を完全に除去・消毒をします。点検は洗浄後の器具に破損や摩耗、汚れの残りがな

いか、1点ずつ目視や拡大鏡で厳密に確認します。その後、手術や処置の用途に合わせた「セット組み」を行い、滅菌バックなどで包装します。

最後に滅菌は器具の素材や耐熱性に応じて、高圧蒸気滅菌や過酸化水素ガスプラズマ滅菌など最適な滅菌方法を選択し、すべての微生物を完全に死滅させます。

患者さんの目に触れることはありませんが、院内感染防止と医療安全の根幹を支える、病院運営に欠かせない部署です。

新人看護師紹介

「少しずつ仕事ができるようになりました」

5階南病棟 立花 結愛

消化器外科で働き始めて3か月がたち手術や検査出しの流れや術後患者さんの状態観察、入退院の処理などの業務を少しずつ理解できるようになりました。しかし根拠をしっかりと理解し看護することが不十分で自分の知識不足、学習不足を感じる事が多くありました。

毎日勉強を積み重ね患者さんに不安や不信感を与えることがないように看護できるように努力していきたいと思います。



「覚えることが多すぎて…」

中央手術室 森野 莉央

OP室で働き始めて3か月がたち、手術の流れや器械出し・外回りの基本的な業務を少しずつ理解できるようになりました。一方で、術式や機器の名称、医師毎の手順の違いを覚えることが多く自分の知識や経験不足を実感する場面も少なくありませんでした。分からないことはそのままにせず、先輩に相談したり振り返りを行ったりすることで、少しずつできることが増えてきたと感じています。

今後も患者さんが安心して手術を受けられるように、安全を第一に考えながら知識と技術を身に着け、積極的に学ぶ姿勢を大切にして成長していきたいです。



患者サロンさくらの会のご案内

医療相談室 大西 朝奈

当院では、がんの患者さんとそのご家族に対するケアの充実を目的に、患者さん同士の交流や専門スタッフからの情報提供を行う場として、患者サロンさくらの会を開催しております。

6月には、「がんと下肢静脈血栓について」というテーマで、循環器内科の梶谷昌史先生にミニレクチャーを担当していただきました。

普段からできる下肢静脈血栓の予防方法や、浮腫みとの見分け方など、分かりやすくお話していただきました。ミニレクチャー後には、梶谷先生が独学で身につけられた、得意のピアノ演奏も披露され、昭和の曲から最新の曲まで、弾き語りもまじえながら、会場を盛り上げてくださいました。

参加者の皆さんからは、「話が分かりやすかった」「いつもと違うさくらの会で楽しかった」「ピアノ演奏がとても良かった」などとたくさんのご意見をいただき、大好評の回となりました。

さくらの会は、毎月第3金曜日の14:00から、病院棟1階患者教室にて開催しています。医師以外にも、認定看護師や薬剤師、理学療法士など、月ごとに興味深いテーマでミニレクチャーを行い、その後は参加者同士で座談会も行っております。

がんの治療や療養生活のなかで、悩んでいること、不安に思っていることはありませんか？

同じ経験をした参加者や、医療スタッフとお話することで、気持ちが楽になるかもしれません。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。



ミニレクチャーの様子

◆開催予定表(予約不要)

9月18日(金)	「医療ソーシャルワーカー」ってなに？	MSW(医療ソーシャルワーカー) 大西 朝奈
10月23日(金)	ストーマケアについて	皮膚・排泄ケア認定看護師 村上 知美
11月20日(金)	普段から備える終活	緩和ケア認定看護師 岡部 優子・加藤三栄子
12月18日(金)	認知症について	認知症看護認定看護師 伊藤祐美子
1月15日(金)	がん薬物療法について～最近の治療の動向～	がん化学療法看護認定看護師 藤田 高子
2月19日(金)	肺炎予防について	慢性呼吸器疾患看護認定看護師 田中 貴大
3月19日(金)	治療の変化と向き合うアピランスケア	乳がん看護認定看護師 中川 三和

※ 10月は地方祭のため、第4金曜日に実施。

市民公開行事 開催のお知らせ

地域連携室 吉田 優子

BESSHI SMILE フェス 2026

日時 11月15日(日) 10:00～15:00

場所 住友別子病院 病院棟および病院駐車場

テーマ 今日からできる 健康×防災

毎年開催していた市民公開行事ですが、今年は左下の日程で開催します。

病院スタッフによる開会イベントをはじめに、新居浜市消防本部、愛媛県薬剤師会による災害関連車両の展示、看護師による災害看護イベント、介護用品・防災グッズの展示など、健康や防災について楽しく学べるさまざまな企画を用意しています。

また、キッチンカーや物販ブースも出店し、見て楽しみ、食べて楽しめる内容となっています。

ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

皆さんこんにちは。 今回は旅行大好き、グルメ大好き、 バイク大好きサークル

放射線部 山 川 和 也

“SBMC (Sumitomo Besshi Motorcycle Club)”を紹介させていただきます。このクラブは5名の病院内の各職種で構成され、昨年10月に念願の結成を果たしました。

結成初回記念ツーリングとして、紅葉見物を兼ね佐田岬が選ばれました。当日11月29日は天候にも恵まれ(?)、松山道では凍えながら、目的地の亀ヶ池温泉を目指しました。足湯、伊方町のグルメを満喫し、帰路の内子では小田川に彩られた紅葉の木漏れ日の中、最高のコーヒーをいただきました。

また、冬眠明けの4月には病院外の新しいメンバーも加わり8台で新緑の中、香川といえば讃岐うどんも堪能しながら、安全運転を第一に高松空港を目指しました。

普段、目に掛けることの無いメンバー同士なので色々情報交換があり、大変有意義な時間をすごすことができました。

まだまだ結成してツーリング経験2回ほどの初心者ですので、皆さんお奨めの候補地ございましたらご教示願います。

現在、クラブでは新規メンバーを募集中です。私たちと一緒に季節の風・光を感じてみませんか。



全国病院対抗バスケットボール大会に参加しました！

脳神経外科 菅 原 千 明

7月4、5日に岡山で開催された第11回全国病院対抗バスケットボール大会(通称Hospital cap 参加チームは全55チーム)に住友別子病院チームとして参加し、2日間で7試合を戦いました。

結果は3勝4敗でしたが、接戦が続く白熱した試合ばかりで、最後まで仲間と声を掛け合いながら全力でプレーすることができました。

大会を通じて、部署や職種を超えた院内の医療従事者同士の交流が深まり、チームワークの大切さを改めて実感しました。

今後はさらにチーム力を高めたいと思っております。経験の有無は問いませんので、バスケットボールに興味のある方や体を動かしたい方は、ぜひ一緒に活動しましょう。新しい仲間をお待ちしています。

