

とらのもん

難聴・めまい・耳鳴り治療の最前線
連携医療機関のご紹介～ゆうてんじ内科～
新くなる健康管理センター
～健康管理センターからのメッセージ～ (第三報)



ユウサギ

基本理念：医学への精進と貢献、病者への献身と奉仕を旨とし
その時代時代になしうる最良の医療を提供すること

公開講座のお知らせ

『難聴・めまい・耳鳴り治療の最前線』

耳鼻咽喉科部長・聴覚センター長 熊川 孝三

日時：12月15日(土) 14:00 15:30

場所：本院 本館3階 講堂

(入場料無料)

諸般の事情により、変更・延期・中止になる場合がございます。
お電話・ホームページ等で開催の有無をご確認下さい。



【はじめに】

「耳鼻科は悪いところが全部穴の奥なのでどんな治療されているのか良くわからない」とよく言われます。が、実は最新のテクノロジーを駆使した診断と治療を行っています。今回は「聴覚とめまい」に的を絞ってお話します。よくあるQ & Aで講演の概略をお伝えします。

なお、今回は、講演音声と同時に文字変換されて投影される、「**要約筆記サービス**」を用意しますので、難聴の方もお気軽に御参加ください。

Q：最近、音は聞こえるのに聞き間違いが多いのですが？老化現象でしょうか？

そうですね、年齢とともに聴力も少しは落ちますが、最初はむしろことばの明瞭度が落ちることから始まります。「音はよく聞こえるが何を言っているか分からない」という現象ですね。実は脳の言語中枢の処理能力が落ちるためなのです。この診断のために、普通の聴力検査とは別に、言葉の聞き取り検査があります。

昔、聖徳大使は多数の人の意見を同時に聞けたというのですが、耳が良かったというよりは「耳と耳の間」が抜群に良かったのでしょうね。

特に最近のテレビ番組のように、バックに常に音楽が流れていると、さらに聞き取り脳力が落ちます。これは若い番組制作者に知って欲しいですね。

Q：通販で補聴器を買ったのですが、雑音がうるさくて、こもった感じで上手く使えないのですが。

補聴器も小型化し、デジタル化され、騒音対策や話し手の方向に指向性を持つマイクがついたものもあります。これらは値段によりけりで、標準的に付いているわけではありません。さらに、補聴器は装用後に数回の細かい調整が必要です。その辺も考慮して買っていただいた方がよろしいですね。

熊川 孝三 S51年卒

< 専門領域 >

聴覚誘発反応の研究
内耳の聴覚改善手術
人工中耳・内耳手術
脳幹インプラント手術

< 所属学会等 >

日本耳科学会・評議員
日本耳鼻咽喉科学会認定医・評議員
日本聴覚医学会、人工中耳内耳研究会・世話人
日本人工臓器学会、APSCI・Faculty member



また、オープン型補聴器といって、耳の穴を塞がないタイプのものもあります。これですと補聴器の音と自然の音が同時に入る、耳閉塞感が出ない、という利点もあります。補聴器外来で相談をお受けします。

Q：最近では新生児の時に聞こえの検査をするそうですが、どうして急ぐのですか？

千人に1人の割合で高度難聴のお子さんが生まれます。お子さんの難聴が早めに発見されると、補聴器や人工内耳などの対応も早くでき、言葉の習得も早くなることが知られています。

新生児は眠っていることが多く、入院中ですので検査もしやすいのです。音を聞かせて脳波を測定し判定します。まだ保険は適応されませんが、当院ではオプションで検査が可能です。当院では80%の赤ちゃんがこの検査を受けています。

Q：難聴は遺伝するのですか？

先天性の難聴のうち約半数は直接遺伝子に関係しています。もし両親に難聴がなくても両親が難聴遺伝子の保因者であれば、難聴のお子さんが4分の1の確率で生まれます。実はこのような保因者の方は100人に1人はいると言われています。このように難聴の正確な診断には遺伝子検査が重要になりつつあります。そこで、当科では難聴遺伝外来も開設しています。

Q:難聴は手術でどこまで治せるんですか？

難聴はその原因によって、中耳（鼓膜や耳小骨）、内耳、聴神経に原因がある難聴に分けられます。原因部位によって鼓膜形成術、耳小骨手術など対応する治療法が確立しています。

下図に示したように、人工中耳・人工内耳・脳幹インプラントなどはすでに臨床応用され、成功している数少ない人工知覚臓器です。理論的にはどこの難聴でも治せますが、手術は定められた適応条件を満たした方に限ります。

人工内耳は1994年から保険適応となっており、突発性難聴、内耳炎、メニエール病、進行性難聴、髄膜炎などによって、両耳の内耳が後天的に聞こえなくなった方（聾耳90dB以上の高度難聴）、あるいは先天性に両耳とも聞こえないお子さんが対象になります。

最近わが国で年間に約500例の人工内耳手術がおこなわれ、小児例も約50%に達しています。先天性高度難聴のお子さんでも早めに人工内耳の手術をすれば普通学校に進め、電話で話すこともできます。

また、手術でなく、内耳の聴細胞を再生し移植する治療法も研究されており、動物実験ではすでに成功しています。成功すれば、多くの難聴がこれで治ります。



Q:突発性難聴で片耳だけがまったく聞こえないのですが、人工内耳は使えないのですか？

そうです。突発性難聴や聴神経の腫瘍摘出術後などで片側だけがまったく聞こえない方では人工内耳の適応とはなりません。しかし、骨伝導補聴器を使えば難聴側からの音を骨の振動によって良い方の内耳に伝えて聞き取りを改善することができます。

Q:めまいがあり、メニエール病と言われていますが、難病ですか？

めまいがあってもすべてがメニエール病ではありません。めまいは内耳の他にも、脳、心臓、血圧、自律神経が原因で起こるものもあるからです。激しい回転性めまいがあり、日によって変動する難聴と耳鳴りを繰り返す場合にメニエール病と診断されます。内耳にリンパ液が貯まって「内リンパ水腫」という状態になっています。

初期には薬物治療が有効です。重症の場合には内リンパシャント手術が有効です。成績はめまい抑制82%、難聴進行防止87%です。

Q:朝起き上がった時や寝返り時にだけ、激しいめまいがあるのですが？

これは内耳性めまいですが、メニエール病ではありません。内耳の中にある耳石（じせき）が頭の外傷や年齢変化ではがれて半規管（はんきかん）というところに誤って入り込み、頭の位置の変化の際に重力で動き、その際にめまいを起こすのです。耳石症とも呼ばれます。

診断は頭を動かしながら眼球の動きを赤外線カメラでテレビモニターに拡大して観察します。同じ頭の位置で、めまいが起こり、同時に眼球の回転が観察されれば診断できます。最も有効な治療は、耳石を元の位置に移動する「頭位変換療法」です。薬もメスも使わずに、医師の手一つで治せる数少ないめまいです。

Q:最近、耳鳴りに対する治療法があると聞きました。

耳鳴りは治りにくく、やっかいな病気です。いくつかの治療法があります。最も簡単なものは薬剤治療です。次に、鼓膜の内側に薬剤を注入する治療法があります。メニエール病・突発性難聴や内耳炎の場合に有効です。

また最近、急速に広がりつつある治療がTRT療法です。これは1980年代に米国で提唱された治療法で、補聴器の様な耳鳴り抑制装置から雑音を流して、耳鳴りに慣れることを目標とします。効果が出るのに時間がかかりますが、最終有効率は70～80%といわれています。

<ごあいさつ>

当院は糖尿病・甲状腺など代謝・内分泌疾患を専門とするクリニックです。糖尿病は延べ数千人の治療経験をもとに専門性の高い診療を心がけています。糖尿病療養管理の大切な指標であるHbA1cや血糖値は約2分の迅速測定が可能で予約制による外来を行っております。橋本病・バセドウ病などの甲状腺疾患や下垂体手術後のホルモン補充療法など各種内分泌疾患は、長年虎の門病院内分泌科部長を歴任した紫芝医師が担当しております。高脂血症・高血圧など生活習慣病の管理も行っております。

診療において心がけていることは、自分の大切な人が病気になった時にどうしてもらいたいかを常に考え、患者様一人ひとりとよく相談し専門医として質の高い医療を提供させて頂くことです。現在もご指導頂いている虎の門病院の先生方と連携を充実させ、皆様の療養生活のよき伴走者でありたいと考えております。

院長 **下川 耕太郎**
(ししかわ こうたろう)



略歴

昭和63年 大阪市立大学医学部卒業
昭和63年 虎の門病院 内科
平成 4年 財団法人
朝日生命成人病研究所附属
丸の内病院 内科
平成11年 石井病院内科
平成15年4月 三宿病院 内分泌代謝科部長
6月 明治薬科大学大学院薬学研究科客員教授兼任
平成18年4月 ゆうてんじ内科開院

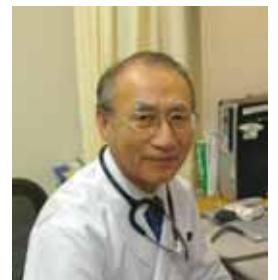
認定医

日本内科学会認定内科専門医、
日本糖尿病学会専門医・指導医、
日本医師会認定産業医

所属学会

日本内科学会、日本糖尿病学会、日本糖尿病眼学会
日本内分泌学会、日本甲状腺学会、日本動脈硬化学会

医師 **紫芝 良昌**
(ししば よしまさ)



略歴

昭和34年 東京大学医学部卒業
昭和43年 虎の門病院 内分泌科 医長
昭和48年 同 内分泌科 部長
平成 4年 虎の門病院 分院長兼務
平成13年 三宿病院 病院長
平成18年7月 ゆうてんじ内科

認定医

日本内分泌学会専門医・指導医、日本甲状腺学会専門医、
日本糖尿病学会専門医、山梨大学医学部臨床教授

所属学会

日本内科学会、日本糖尿病学会、日本内分泌学会、
日本甲状腺学会、アメリカ甲状腺学会、アメリカ内分泌学会



東京都目黒区五本木1-13-12

TEL 03-5724-5222

FAX 03-5724-5223

URL <http://yutenji-cl.com/index.html>

交通のご案内

- <電車> 東急東横線「祐天寺駅」西口より徒歩2分
- <バス> 東急田園都市線「三軒茶屋駅」より
目黒駅前行き(黒06系統)乗車、祐天寺駅下車
- <車> コインパーキングあります



<診療時間>

	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:30						
15:00 ~ 19:00				休		休

夕方の診療受付は18:30までです。
土曜日の診療は9:00~13:30です。
木曜日午後、日曜日、祝日はお休みです。



新しくなる健康管理センター ～健康管理センターからのメッセージ～《第三報》

栄養部（管理栄養士） 加藤 悦子

チャンス到来！

「あなたは5年後、10年後にどんなふうに過ごしていただきたいですか？」こんな言葉で、保健指導は始まります。健康診断で、万一「メタボリックシンドロームの手前」と判ったら...それは、ご自身の将来を見つめるチャンスです！

少々ズボンがきつくても、高めの血圧が気になっていても、日常生活に支障が無ければ見て見ぬふりをしてしまう。私たちの誰もが経験していることではないでしょうか？

「健康でいたい」と願うとき、その向こうにもう1つの真の願いをお持でしょう。「まだまだやりたい仕事がある」「定年退職後は船旅で世界を巡りたい」「家族と笑顔で楽しい時間を過ごしたい」etc. その真の願いを実現させる条件の一つに“健康”があるのでしょうか。ぼんやりと描いている将来像はまだ先のことから、どこか他人事に思えてしまいが、そこに続く階段を私たちはすでに昇っているのです。

病気になる前に、健康に差す影に気づけるのは幸運なことです。ぜひそのチャンスを逃さず、一度じっくりとご自身の将来を見つめ直してみませんか？私たち保健指導担当者が全力を尽くして応援させていただきます。

今日できることから

初回の面談では“今日から半年間やってみる”を目標として設定していただきます。

ある57歳男性、体重95kg、腹囲106cm、血圧と血糖が少し高めと指摘されました。膝の痛みが最近増してきたようです。5年後の目標は「退職したら田舎に移り住んで菜園を持つ」。現在のお仕事はデスクワークが主なので支障は無いけれど、菜園の作業をするには膝の痛みが気になります。そこで膝の痛みを解消するために、まずは体重を落としたいそうです。はじめの半年間で「とりあえず5kgの減量を目標にする」とおっしゃいました。続いて、減量するために考えられるいくつかの方法の中から、

仕事中にもらう菓子は食べない
晩酌のビール大瓶を中瓶に変える
毎晩体重を測る



を行動目標として選択されました。保健指導は受診される方主導で進めるのが基本です。



これ以降は、定期的に電子メールか電話を差し上げて経過を伺います。途中3ヵ月目には再び面談を行い、行動目標に無理があれば「ビールは減らせないから、代わりに1駅分歩く」などその都度修正していきます。

虎の門病院の専門外来や提携先スポーツクラブ等を、ご利用し易い環境整備に努めております。辛くない煙草の止め方、上手な歩き方など、その方が必要とする専門的なアドバイスを的確にお届けしながら、目標達成までの道を“伴走”させていただきます。

そして・・・半年後

果たして半年後に「5kg減量」を達成できているでしょうか？膝の痛みは軽減しているでしょうか？成果を数字でも実感できるよう、身体計測や採血検査によりデータの変化をご覧いただけます。見事減量に成功されたら、菜園で収穫を楽しむご自身のイメージがより鮮明になることでしょう。副産物として血圧や血糖も下がっているかもしれませんね。

10年後の笑顔を

国の目標は医療費削減のため生活習慣病者・予備軍を減らすことですが、私たちの目標は、この項をお読みのあなたご自身が、大切な将来の望みを叶え、笑顔で充実した生活を送られることです。保健指導を将来を考えるきっかけとし、元気になるお時間を過ごしていただければ幸いです。

健康こぼれ話（8）

歩くことのすすめ（完結編）：健康の最高の担い手はあなた自身です

医療安全アドバイザー

シミュレーション・ラボセンター長 中西 成元

12月は師走。一年のおわりです。これまで8回にわたって、生活習慣病の予防のために歩くことをお薦めしてきました。大いに歩いている方、少しは歩いてみようと考えている方、さまざまな方がいらっしやると思います。何度も申し上げてきましたが、これはあくまでも皆様が自身の問題です。我々ができることは限られています。いかに医学的に見て大切であるかを知っていただくことです。これまで述べてきた事で足りなければ、主治医や運動療法指導士に尋ねてください。ただ、頭で理解するだけでなく体感しなければ本当のことはわからないと思います。ぜひ、実際に歩いてみてください。

その際には、運動がマイナスにならないように注意します。準備運動と整理運動を必ず行いましょう。循環器疾患のある方は主治医に相談をした上で歩いてください。基本的には **ウォーキング**は、「**最大心拍数 = (220 - 年齢) × 0.7**」程度の負荷を目安にします。膝や腰に持病のある人もかかりつけ医に相談してください。

場合によっては **水中ウォーキング**という方法もあります。水中では、例えば胸の辺りまで水に浸かると体重は陸の30%に、すなわち70キロの人なら20キロになります。この状態で歩くと、膝や腰に負担なく水の抵抗による運動の効果のみが得られます。さらに **水中後ろ歩き**を行うことで、背筋・太もも前面に加え、すねの部分の筋肉が鍛えられ、つまずきや転倒の予防に効果があります。

水分摂取と紫外線対策

夏場や屋外の運動では水分を充分摂り、くれぐれも脱水や熱中症に注意してください。紫外線対策も忘れないように。

日焼けは健康的、と喜んではいられません。紫外線はビタミンDの生成に必要ですが、皮膚の老化やしみの原因になり、時には皮膚がんにもつながります。帽子や長袖の服などで防御し、無用な紫外線の浴びすぎは避けましょう。

準備運動・整理運動は軽い穏やかな体操で、なおかつ大きな動きを行い、筋や関節をほぐします。また、個々の筋肉を意識したストレッチを行うといいでしょう。呼吸は止めず、20～30秒、ゆっくり、痛いと感じない程度に伸ばします。決して反動をつけたり、押さえつけてはいけません。

以上、運動を行うにあたっての注意点をあげました。各人のライフスタイルに合わせ身体活動をもう一度見直してみてください。歩くことばかり書いてきましたが、**自転車**もいい運動となります。目前に突きつけられた温暖化対策の小さな一歩でもあります。ぜひ考えてみてください。

命には限りがあります。限りある人生を楽しく健やかに過ごしましょう。健康の最高の担い手はあなた自身です。

「半日は神をともにや年忘れ」

芭蕉



新雪の白馬三山と八方池

スプリンディッド・ホテル 探検記

元精神科部長 栗原 雅直

秋も深くなった頃、久しぶりに北イタリア・リビエラ海岸の小港ポルトフィーノに行った。

この小ぶりで可愛らしい村落を私が最初に訪れたのは1961年だった。当時ガイドブックなどはなく、景勝地という話だけを頼りに、家内と闇夜の海岸道路を突っ走り、やっとアイマイ宿風なホテルに泊めてもらった記憶がある。翌朝は港に停泊するヨットや、迫る岩山にチラと目を走らせただけで、土産物屋を尻目にそそくさと退散。

その後この地はさらに有名になった。中でもシドニー・シェルダンの小説にも登場するスプリンディッド・ホテルには、世界中から有名人大富豪が集り、今では1泊が10万円以上もするという。もっともミシュラン3つ星のこのホテルの位置さえ知らないのでは、ポルトフィーノを訪れたことにはならないな、と久しく思っていた。

このたび機会があったので、ホテルの雰囲気だけでも味わってみたい。お茶を飲む程度なら、まさか身ぐるみ剥がれはすまいと思った。たまたま家内が先月生まれて初めてゴルフのホールインワンを達成し、同行の仲間にお茶をおごると言い出したので、これに便乗探検することにしたのである。

60年輩のイタリア人運転手に連れられホテルに到着した。入り口に導くスロープには、人品いやしきものを締め出すべく屈強なガードマンが控えていた。もちろんわれわれのお茶はOKで、ホテルのロビーに通された。

外国旅行のとき、なるべく現地の人と飲食して情報を得るのがわれわれの習慣だった。だが、運転手は固辞。客と一緒に飲食したら、白眼視されかねないからだ。喫茶には、港がよく見える屋外よりゴージャスな室内を選び、案内された。

壁にはこのホテルを尋ねた有名人の写真が、何枚も飾られていた。グレース王妃、オーソン・ウェルズ、マルレーネ・デートリッヒ、マリア・カラス等々。このホテルの最初の訪問者は、なんとウィンザー公だったそうである。その人たちの仲間入りが出来たような錯覚に陶酔した。

全員がコーヒーとティラミスを頼み、なかなか経験できない絶佳なる味覚を楽しんだ。クリーム色の背広にシックな黒ネクタイを締めた支配人も、笑顔でわれわれを歓待。テラスから美しい港を見下ろしつつ時を過ごした。

さてお勘定ということになった。カウンターに訊ねたところ、5人で130ユーロ(2万2千円)ほどだという。高いには高いが、帝国ホテルの喫茶と比較できる範囲かとも思った。そこでチップを幾ら渡すかが問題になった。

こんなときのチップは15%以上が相場である。知ってはいたが、私はとりあえず10ユーロ位払ったら、と家内に指示しておいた。さきの支配人が出てきて、グラチエ・グラチエ(有難うの意)と3回繰り返した。ああこれはチップが足りなかった、と私にはピンときたのである。

例えば本気で怒ったとき、相手がハイハイハイと3回答えたら、あまり謝る気がないことが分る。ハイと1回だけ答え、うやうやしい態度だったら、本当に謝ったのである。チップの7%はないよりでしたが、場所にはふさわしくなかったのだ。もっとも懐具合はミエミエなのだから、いくら払っても尊敬されることにはならない。アラブの大金持ちだったら、50ユーロ位が馬鹿にされぬ下限かも知れないからだ。

果たせるかな、車に乗り込もうとしたとき、支配人は出てもこなかった。チップに満足なら、われわれを抱かんとばかりにして見送ったはずなのである。グラチエ3回の診断は正しかったでしょうと、私はみなに解説したのであった。



スプリンディッド・ホテルにて

虎の門病院からのご案内

初診時より効果的な診察ができますよう、可能でしたら他病院からの紹介状をご持参ください。紹介状をお持ちにならない場合は初診時選定療養費(本院5,250円、分院3,150円)をお支払いいただきます。

本院診療受付時間(初診)	
内科	8:30 - 10:30
小児科	8:30 - 11:00
皮膚科	8:30 - 10:30
麻酔科	13:00 - 14:30(水以外)
外科	8:30 - 11:00
脳外科	月曜～金曜 8:30 - 11:00 月(第2・4)・金 13:00 - 14:30
整形外科	8:30 - 10:30
形成外科	月・火・木・金 8:30 - 10:30
産婦人科	8:30 - 11:00
泌尿器科	8:30 - 10:30
耳鼻咽喉科	8:30 - 10:30
眼科	8:30 - 10:30
歯科	8:30 - 10:30

分院診療受付時間(初診)		
	午前 8:30-10:30	午後 1:00-3:30
内科総合診療科 (一般内科)		
内分泌代謝科	水・木・金	×
呼吸器科	金	火
肝臓科	週による	週による
消化器科	×	水
神経内科	×	月
腎センター(内科)	月・火・水・木	月(第1×)・火
腎センター(外科)	月・火・金	×
精神科	×	月・火・水・木
循環器センター	×	水(第1)
外科	火・木(第2・4)	火・水・木・金
整形外科	月は午前10時～	×
皮膚科	×	火(第2・4) 午後1時～2時
小児科	×	月・水・金
泌尿器科	×	木
歯科		

虎の門病院 本院

〒105-8470 東京都港区虎ノ門2-2-2
TEL 03-3588-1111 (代)
地下鉄銀座線虎ノ門駅3番出口 徒歩5分
車でご来院の方：有料駐車場があります
(30分：300円 患者さん割引あり)

虎の門病院 分院

〒213-8587 川崎市高津区梶ヶ谷1-3-1
TEL 044-877-5111 (代)
田園都市線梶が谷駅より徒歩15分
宮崎台駅よりバス5分

さいたま診療所

〒330-0081 さいたま市中央区新都心2番1
さいたま新都心合同庁舎2号館1階
TEL 048-601-1347
JRさいたま新都心駅 徒歩5分
JR埼京線 北与野駅 徒歩8分
(診療科) 内科・精神科・歯科
平日AM 9:00～11:30 PM 1:30～4:00

予告なく変更することがありますので、診療前に電話等で各科の診療の有無を確認の上、ご来院ください。

人間ドック・脳ドックに関するお問い合わせ

虎の門病院 健康管理センター
直通) 03-3560-7777
平日8:30 から 16:00まで

当院でセカンドオピニオンの提供を受けたい方へ

他の病院におかかりの患者さんで、ご自分の病状や治療方針について現在おかかりの医師以外の意見をお求めの方へ対し、当院各科専門医(部長・医長クラス)による特別相談をお受けしております。(予約制)

(料金) 60分：31,500円
延長される際には、30分毎：21,000円
医療連携部 (直通) 03-3560-7823