サンテ

-脳と心を健康に- サンテ溝上病院広報紙

2026
SUMMER
VOL.
17
TAKE FREE



SANTE MIZOKAMI HOSPITAL

そのめまい、耳から？脳から？それ以外？

知っておきたい原因と自分でできる「前庭リハビリ」



朝起きて急に天井がぐるぐる回ったり、歩くときに足元がフワフワしたり。日常生活の中で「めまい」を経験すると、「重大な病気なのでは？」と不安になりますよね。
実は、めまいの原因は多岐にわたり、最も多い耳の病気から、一刻を争う脳の病気、さらにはストレスや血流が関係するものまで様々です。
今回は、めまいの正しい分類やその頻度、そして薬に頼りすぎない最新のケア方法について分かりやすく解説します。

原因その1

約60%

めまいの大半は耳が原因！「末梢性めまい」とは

耳から

めまいは、原因がどこにあるかによって大きく3つに分類されます。
1つ目は、体のバランスを感知する耳の奥（内耳）に原因がある「末梢性（まっしょうせい）めまい」です。
実は、めまいで病院を受診する人の約60%がこの耳が原因のめまいだと言われています。
命に関わることはありませんが、強い回転性のめまいや吐き気を伴うのが特徴です。

1 良性発作性頭位めまい症（BPPV）

頭を動かした瞬間の激しいめまい

めまいの原因の中で最も頻度が高く、全体の半分以上を占めます。朝起き上がったときなど、「頭を動かした瞬間」に激しい回転性めまいが起こります。原因は、内耳の部屋にある「耳石（じせき）」という小さなカルシウムの結晶が剥がれ、隣の「三半規管」という液体で満たされた管に迷い込んでしまうことです。頭を動かさずにいると、通常は数秒から1〜2分程度でスーッと治まります。しかし、頭を動かすたびに激しいめまいに襲われるので体を動かすことができず、救急車で来院される方も多いです。通常はめまいを繰り返すうちに、数時間〜数日で自然軽快します。

2 メニエール病

めまいと合わせて難聴や耳鳴り

めまいを起こす病気として有名ですが、実はその頻度はめまい全体の1割程度に過ぎません。ぐるぐる回るめまいと同時に、「難聴」「耳鳴り」「耳の詰まった感じ」といった耳の症状が一緒に起こり、これを何度も繰り返すのが特徴です。内耳にリンパ液が過剰に溜まる「水ぶくれ」が原因で、ストレスが引き金になりやすいと言われています。

3 前庭神経炎

突然の激しいめまいと吐き気

頻度は数%程度ですが、ある日突然、非常に激しい回転性めまいと強い吐き気が襲い、それが数日間も持続します。風邪をひいた後に起こることが多く、ウイルスの感染などが疑われています。聞こえの症状（難聴など）は伴いません。



脳神経内科 部長
田中 淳 先生

脳から

原因その2

約5％

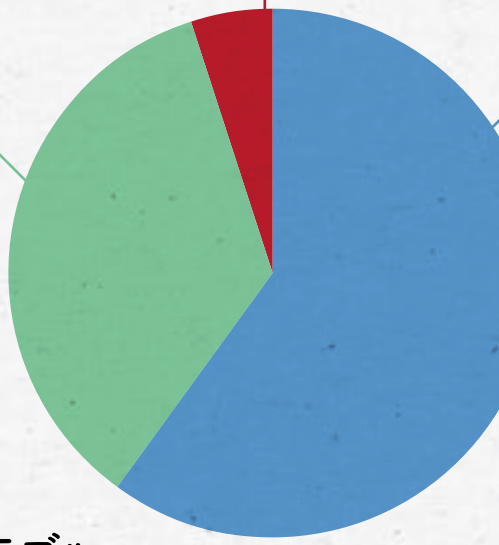
命に関わる危険なサイン！脳が原因の「中枢性めまい」

2つ目の分類は、脳幹や小脳といった脳の異常が原因で起こる「中枢性（ちゅうすうせい）めまい」です。全体の約5％と頻度こそ低いものの、脳卒中（脳梗塞や脳出血）などが隠れている可能性があり、一刻も早い医療的な対応が必要です。脳が原因のめまいは、耳の症状を伴わない代わりに、以下のような脳神経のサインが一緒に現れることが多いです。

- 危険サイン 1　急に言葉がもつれる、しゃべりにくい
- 危険サイン 2　顔や手足に力が入らない、しびれがある
- 危険サイン 3　物が二重に見える、まっすぐ歩けずよろける



もし、めまいと一緒にこれらの症状が一つでも見られた場合は、迷わず救急車を呼ぶか、脳神経科のある病院を受診してください。



原因その3

約35％

ストレスや血流が引き金に？「その他のめまい」

3つ目は、耳や脳そのものの病気ではなく、全身の不調や生活習慣、メンタルが原因で起こる「その他のめまい」です。全体の約35％を占め、主に「フワフワする」「立ちくらみがする」といった症状が現れます。

1 ストレスや自律神経の乱れ（心因性めまい・PPPD）

不安や寝不足、過労によって自律神経が乱れると、脳が平衡感覚をうまく処理できなくなり、雲の上を歩くようなフワフワ感が続きます。
また近年では、耳のめまい（BPPVなど）が治った後も、脳が過剰に警戒し続けて3ヶ月以上ふらつきが慢性化する「PPPD（持続性知覚性姿勢誘発めまい）」という病気も注目されています。

2 全身の血流トラブル（立ちくらみ・脳貧血）

急に立ち上がったときに血圧が下がる「起立性低血圧」や、脱水症状、不整脈などが原因です。脳に送られる血液が一瞬不足することで、目の前が暗くなるようなめまいを起こします。

3 首のこり（頸性めまい）

長時間のスマホやパソコン操作による激しい首・肩のこりが原因です。
首の筋肉にある「頭の位置を伝えるセンサー」が誤作動を起こし、ふらつきを誘発します。



その他

お家でやってみよう

慢性的なふらつきには、家庭でできる「前庭リハビリ」が効果的

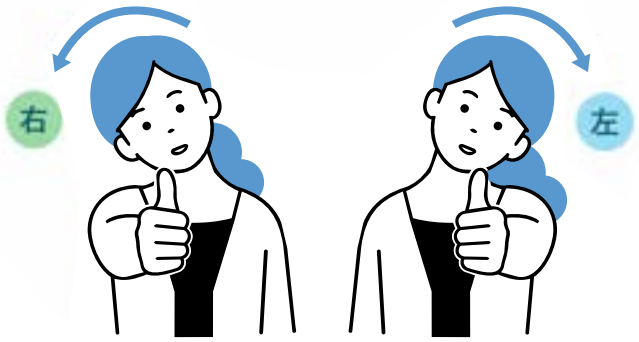
検査では異常がないのにフワフワ感が続く。耳のめまいの後、すっきりしない。
このように慢性化してしまっためまい（特にBPPVの回復期や心因性、PPPDなど）に対して、
近年注目されているのが「前庭（ぜんてい）リハビリテーション」という非薬物療法です。
急性期の激しいめまいには薬が有効ですが、だらだらと薬を飲み続けるだけでは、
低下したバランス機能を根本から回復させることはできません。
あえて頭や目を動かすリハビリを行うことで、脳の「お助け機能（代償機能）」を鍛え、
めまいを脳で補正できるように訓練します。
家庭でも簡単にできる代表的なメニューを2つご紹介します。

首とバランスのリハビリ

頭部傾斜訓練

はてな？

頭を身体の正面に突き出す。
親指を正転したまま、首を左右に傾ける。



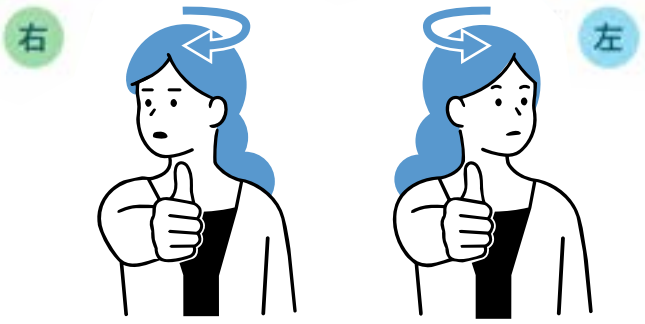
前方の1点を見つめたまま、頭を右の肩、
左の肩へと交互にゆっくり20回ほど傾けます。

目のリハビリ

視標注視訓練

振り返る

頭を身体の正面に突き出す。
親指を正視したまま、頭を左右30度ずつ回す。



自分の手を前に伸ばして親指を立て、
その親指の爪を見つめたまま、目線は固定して、
頭を左右（または上下）に小さく20往復ほど振ります。

リハビリのコツは、「少しめまいがする、ふらつく」と感じる程度の負荷を毎日続けることです。
実は、BPPVで迷い込んだ耳石も、頭を動かすことでリンパ液に溶けやすくなったり、元の部屋に戻りやすくなったりします。
「怖いから」とじっとしているよりも、安全な範囲で動かすことこそが、自然軽快を早める近道なのです。

まとめ：自分のめまいのタイプを知ろう

めまいはその原因によって、対処法が180度異なります。
まずは「危険な脳の症状がないか」を確認し、それぞれの原因に応じた適切なアプローチを始めましょう。
慢性的なふらつきに悩んでいる方は、薬に頼るだけでなく、
今回ご紹介した「前庭リハビリ」を日々の習慣に取り入れてみてください。
動くことを恐れず、少しずつ体を慣らしていくことが、健やかな毎日を取り戻す第一歩になります。



HOSPITAL DIRECTOR'S

COLUM

FUJII KAZEと日本の未来

ミセスグリーンアップル、サカナクション、
HANA、米津玄師、Vaundy、羊文学・・・最近の日本の音楽はどれも質が高いなと思います。
質を評価するのは、もちろん傲慢な行為だがここは遠慮してもしょうがないのでゴーマンかましてよかですか？
僕自身のメガネをつかわせていただきます。
聞き返すと僕らが育った90年代の日本の音楽も素晴らしいものがあったしその前も後も奇跡のような曲が存在します。
ただ、そのような曲たちはメジャーではありませんでした。
おそらく商業的に成功している曲の背後で「俺たちしか知らないよね」的なカウンターカルチャーのような要素があったと思う。
現代の音楽は違う。売れる曲はほぼ質が高い。そしてそれをかつてよりも多くの人たちが聞いている。
昔はお小遣いをためて、音楽雑誌で調べたレコードやCDをエイっと買って、そしてそれを貸し借りしていた。
「このアーティストのこのアルバムはあいつから借りたな」なんて思い出がセットである。
サブスク、SNSによってほんとの意味で音楽の民主化が進んだのかなぁ。
そんなことを考えながらMusic Award Japan（NHKで6月13日放送）を家族で楽しんで見ていた。

さて、ここからが本題。
僕は断然藤井風FUJII KAZE派です。
コーチェラという世界的なアメリカのフェスでのFUJII KAZEを
YouTubeで見た時日本の未来を感じました。
音楽レベルが抜群に高い、日本人にしか出せない味がある、そしてやはり英語が喋れる。
浮世絵、美食、アニメ・・・芸術大国日本にとって
音楽はいまだ大谷翔平のような影響力を持つ人は少ない。
韓国のエンタメはやはりすごいと思う。
僕はFUJII KAZEが日本音楽界の野茂英雄に見えます。
FUJII KAZEがより世界に羽ばたくこと、
それに続く日本人アーティストが出てくることを、
そしてそのエネルギーとやり方が日本の未来を明るくする気がします。
やはり英語は大事だな。



TEXT by TAICHIRO MIZOKAMI

SANTE MIZOKAMI HOSPITAL

NEWS & TOPICS

健康セミナー開催

活動報告：地域住民向けセミナー







6月18日（木）、循誘公民館にて「循誘校区社会福祉協議会」主催の健康セミナーが開催されました。

当日は、当院の溝上泰一朗院長が講師を務め、『脳卒中』をテーマに講演いたしました。発症から退院後の生活まで、患者さんとご家族をトータルで支える当院の「ライフサポート」への取り組みについてお話しし、参加された皆さまも熱心に耳を傾けておられました。
講演の後には、当院のリハビリ職員も加わり、転倒予防に効果的な体操を皆さんで一緒に実践。和やかな雰囲気の中、体を動かしていただきました。
当日は約60名の方にご参加いただき、盛況のうちに終了しました。
今後も地域の皆さまの豊かな時間を守る病院として、皆さまの健康増進に取り組んで参ります。

接遇・ビジネスマナー研修実施

実施報告：社内研修

JALグランドスタッフが直々に教える「接遇・ビジネスマナー研修」を実施しました。

当院では毎年JALグランドスタッフの皆様を講師としてお招きし、「接遇・ビジネスマナー研修」を実施しています。今回は、令和7年から令和8年4月までに入職した職員を中心に研修を行いました。
研修では、安心感を与える立ち居振る舞いや言葉遣い、表情、コミュニケーションの大切さについて、実践を交えながら学ぶことができました。
研修後には、「患者様の心にも寄り添い、安心していただけるよう、笑顔で優しく声をかけていきたい。」といった感想が寄せられ、参加した職員にとって大変実りある研修となりました。
当院では、今後も患者様とご家族の皆様に安心して過ごしていただける病院づくりを目指し、職員一丸となって接遇の向上に努めてまいります。

文責　患者サービス委員長　徳久由香里







旬の野菜でもう一品

胡瓜とパプリカのレモン酢和え

監修：管理栄養士
吉丸

紫外線に負けない！夏野菜のパワー

色鮮やかなパプリカや胡瓜には、強い日差しに負けない体を作る栄養がたっぷり。パプリカに豊富なビタミンCは、お酢と合わせることで加熱に弱い性質を守り、吸収率がアップします。みずみずしい胡瓜にはカリウムが含まれており、体にこもった熱を逃がして水分バランスを整える働きがあります。さらに、レモンとお酢の「クエン酸」が代謝を促して疲労回復をサポート。紫外線対策と夏バテ予防が同時に叶う、これからの季節に最適な一品です。

材　料

- 胡瓜…1本
- パプリカ（赤・黄）…各1/4
- カニ蒲鉾…15g
- 塩…適量
- ★ 砂糖…小さじ1
  - レモン汁…小さじ1
  - 酢…小さじ2

作り方

1. 胡瓜は縦半分に切って斜め薄切り、パプリカは薄切りにする。それぞれ塩をふって軽く混ぜ、しんなりするまで置く。
2. 胡瓜・パプリカから水分が出てきたら水にさらし、水分をしっかり絞る。
3. カニ蒲鉾は食べやすい大きさに割く。
4. ボールに★を入れて混ぜ合わせ、胡瓜、パプリカ、カニ蒲鉾を加えてよく和える。

POINT

塩もみした野菜の水気をしっかり絞ると、レモンと酢の爽やかな風味が引き立ち、味がぼやけずおいしく仕上がります。



外来担当医

		月	火	水	木	金	土
1	午前	内科 大江	整形外科（脊髄） 吉原	整形外科 佐々木	整形外科 泉	脳外（脊髄） 劉	整形外科 第3・5土曜 矢野 要予約
	午後	内科検診 大江					午後休診
2	午前	内科 佐藤	内科 村山	内科 佐藤	内科 佐藤	内科 大江	内科 渡部
	午後	内科 佐藤	内科 村山	内科 佐藤	内科 佐藤	内科検診 村山	午後休診
3	午前	脳外 尤	血管外科 奈田	内科 村山	内科 大江	血管外科 奈田	血管外科 奈田
	午後	脳内 田中	血管外科 奈田		内科 大江	血管外科 奈田	午後休診
4	午前	脳外 溝上	脳内 田中	脳外 溝上	脳外 尤	脳血 上床	脳 交代制
	午後	脳外 溝上	脳内 田中	脳外 溝上	脳外 尤	脳血 上床	
5	午前	検診 村山	内科検診 大江		脳内 田中	検診 村山	内科 村山
	午後		内科検診 大江				午後休診
6	午前	脳血 上床	脳外 溝上	脳血 上床	脳外 溝上		
	午後						午後休診

診療時間

月曜〜金曜　午前 09:00 13:00　午後 14:00 18:00
土曜　午前 09:00 13:00
日曜・祝日　休診

診療科目

脳神経外科／脳血管内科／脳神経内科／内科（循環器・消化器）
血管外科（外科）／整形外科／リハビリテーション科

病床数

総数75床（一般病床25床 回復期リハビリテーション病床50床）





サンテ溝上病院
〒840-0811 佐賀市大財1丁目6-60
TEL. 0952-24-5251　FAX. 0952-24-5261

FORROW US
各SNSで情報発信中!!
instagram
YouTube
YouTube
当院
ホームページは
コチラから