

# お元気ですか



市立長浜病院 耳鼻咽喉科  
入川 直矢 先生

## 頭位めまい症

目が覚めてトイレに行こうと起き上がった瞬間、グルグルとめまいがして歩けず、なんとか這ってトイレに行ったが、段々気持ち悪くなり、しまいには戻してしまおう。じっとしていれば治まるが動くともたグルグル…。

皆さんの中にはこれに似た経験をされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？これが良性発作性頭位めまい症の典型的な症状です。

このめまいは耳の奥にある三半規管に、耳石という異物が紛れ込むことで生じます。三半規管は内部に水の詰まった輪っかのような形をしており、この水の流れで人間は自分の回転を知覚します。ここに耳石が紛れ込んだ場合、石は重いので

普段は輪っかの底に沈んでじっとしていますが、起き上がろうとして頭の角度が変わると、その時の一番深いところをめざして輪っかの中をころと移動します。すると内部の水の流れが乱れて異常な回転感覚が生じます。これがめまいです。あつ、と思つてじっとしていると次第に石ころの動きも止まるため、めまいは治まります。しかしまた動こうとするとココロコ…、これが頭を動かす度にめまいが出る理屈です。

この耳石は、もともと三半規管のすぐそばの「前庭」にあるものなので、石を元の場所に戻せば治ります。そのため、石を積極的に動かす目的で敢えて寝返りをうつなどの運動療法が有効です。

ただし、めまいの中には脳や心臓の病気により生じるものもあるので、すぐに改善しない場合は医療機関を受診してください。

問 市立長浜病院  
☎ 68-2300(代表)

問 市立長浜病院  
☎ 68-2300(代表)

## 市長コラム 39

# 至誠通天

藤井 勇治



※至誠通天 誠を尽くせば天が味方してくれること

## 夢と希望の東京五輪

2020年の夏季オリンピック。パラリンピックの開催が、日本・東京に決まりました。悲願の東京招致が実現し、56年ぶり2回目の夏季五輪は、現存の日本を世界に示す素晴らしい機会となります。

国際オリンピック委員会総会の最終プレゼンテーションでは、見事な日本のチームワークが実を結びました。特に義足の陸上選手で、宮城県気仙沼市の実家が津波で被害を受けた佐藤真海選手の「スポーツには笑顔や希望、人を結びつける力があります」との清々しい笑顔の呼び掛けは、力強さと感動を与えてくれました。

特に東日本大震災と原発の事故から、いまだ復興の途上であり、どんな復興の未来を世界に示せるのか大きな課題があり、正に「復興五輪」となります。

日本は、四季の素晴らしい自然と美しい清潔な街並み、治安は大変良く列車のダイヤは極めて正確に動き



▲柔道・田中美衣選手が報告に  
(場所：市長応接室)

ます。そして、穏やかな人柄で、律義で団結力があり、他人に対しても思いやりと優しい心を持つ民族です。半世紀を経過して、再び東京で五輪開催の栄誉が与えられました。それは、「国民の英知や努力」が世界から認められたのであり、誇りを持ちたいと思います。

日本の伝統と文化・芸術を受け継いでいき、日本の美点をしっかりと生かし、これからの7年間は新しい東京五輪に向けてみんなで歩んでいく必要があります。

私達の故郷にも世界で羽ばたくスポーツ選手がいます。先日、ブラジルのリオデジャネイロで開催された世界柔道選手権大会に出場した田中美衣選手。団体戦は優勝、個人戦ではベスト8でした。また、米国ウイコンシン州で開かれたウエイクボード世界選手権で、伊東節子さんが優勝し二連覇を達成。十代よ、大志を抱け!!

## 行政 Information

### 長浜病院の駐車場利用について

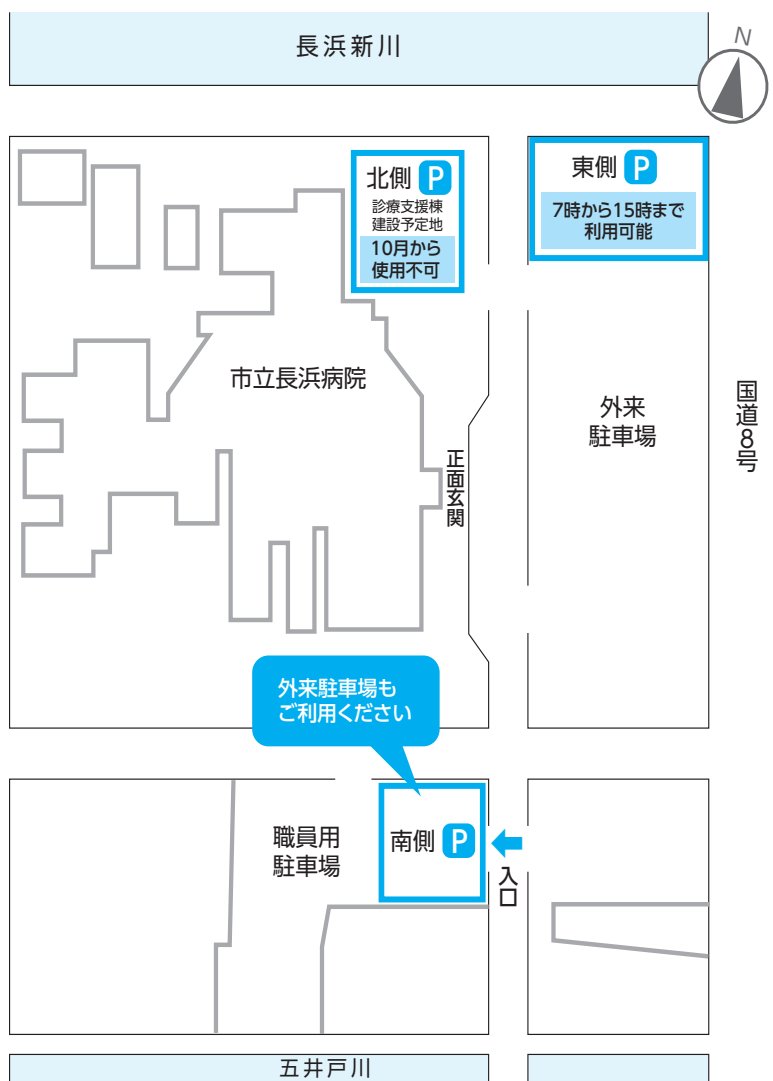
問 市立長浜病院診療支援棟建設準備室 ☎ 68-2300

#### 病院南側の駐車場もご利用ください

増築予定の診療支援棟建設工事に関連して、病院北側駐車場が10月から利用できなくなります。これに伴い、病院南側に来院者専用の外来駐車場を拡充整備しましたので、ご利用ください。

増築予定の診療支援棟建設工事に関連しては、機械による駐車制限を行い、7時～15時のみの利用となりますのでご了承ください。

皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 行政 Information

### 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

問 健康推進課 ☎ 65-7779

インフルエンザは普通の風邪に比べて、高熱、頭痛、関節炎、筋肉痛などの全身症状が強いのが特徴です。高齢者や慢性疾患患者の人がかかると、肺炎などの合併症を引き起こしやすくなる病気です。

市では、重症化を予防するために、高齢者インフルエンザ予防接種事業を左記のとおり実施します。希望される人は早めに接種してください。

#### 【対象者】

市内在住で、接種日において次の①または②にあてはまる人

- ① 65歳以上の人

② 60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能にしょうがいがある人(身体障害者手帳1級程度)

#### 【持ち物】

個人負担金、健康保険証(住所が確認できるもの)

#### 【費用】

2千円(個人負担)  
※生活保護世帯で①または②にあてはまる人は、接種前の申請により助成券を発行しますので、印鑑を持って最寄りの左記窓口までお越しください。

#### 【接種期間】

10月15日(火)～12月31日(火)

#### 【医療機関】

長浜・米原市内の実施医療機関  
※直接医療機関へ申込みください。  
※長浜・米原市外で接種を希望する人は、事前に担当課までご相談ください。

#### 申請先

- 健康推進課
- 保健センター(高月分室・浅井分室)
- 北部振興局福祉生活課
- びわ・虎姫・湖北・余呉・西浅井の各支所福祉生活課