

徳大病院ニュース

SiDE YOU サイド ユー

6

TAKE FREE

医療現場の最前線

第14回Medtecイノベーション大賞 大賞

第8回 日本オープンイノベーション大賞 科学技術政策担当大臣賞

令和8年度 全国発明表彰 発明賞

医師のひらめきから生まれた革新的な医療機器「ヴァスガイド」

医療のギモン

めまい時の対処方法は？ 危険なめまいのサインは？

「めまい」

特集
「スマホ内斜視」
若い世代で増加中。
「二重に見える」「ピントが合わない」
それスマホ内斜視かも!?



地域連携病院「吉野川医療センター」

栄養部監修

夏にぴったり! 目にもやさしいレシピ

○ナスとサバのさっぱり南蛮風 ○トマトと卵のさっぱりスープ

スマホ時代に増える 目のトラブル ～「スマホ内斜視」と目の健康～

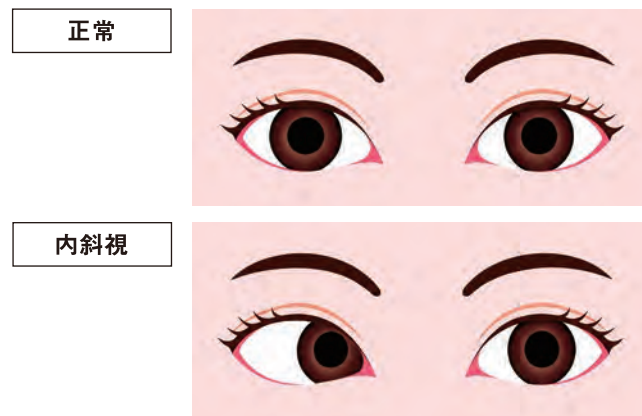
スマホの普及により、中高生を中心に「スマホ内斜視」が急増しています。放置すると物が二重に見えるなど生活に支障をきたすため、早期発見と予防が肝心です。大切な眼を守るための正しい知識と対策を、専門医が解説します。



スマホ内斜視とは

スマホ内斜視とは、スマートフォンなどのデジタルデバイスを近い距離で長時間使用することで、内斜視になってしまったものを指します。そもそも「斜視」とは両眼が同じ方向を向いていない状態をいいます。その中でも「内斜視」とは右眼か左眼のどちらかの視線が内側に向かっている状態のことをいいます。正式な病名は「急性後天性共同性内斜視」といいます。

後天的に内斜視が起きるのは、麻痺が原因のことが多いですが、スマホ内斜視では麻痺はないため、眼球運動障害は起きません。



なぜ発症してしまうのか

はっきりとした発症のメカニズムは解明されていませんが、スマートフォンやタブレットなど「近く」を「じっと」「長時間」見続けることが、眼の筋肉を内側に固めてしまう要因です。近視や未矯正もしくは低矯正の近視との関連も指摘されています。

どんな症状が出るのか

片方の眼の視線が内側に向くことにより、ものが二重に見える症状（複視）が現れます。複視が起きると生活しにくいですが、人間の適応力によってどちらか片方の眼の情報のみで見えるようになること（抑制）もあります。特に子どもは抑制が起きやすく、二重に見えることに慣れてしまっただけで見ているため、本人は困っていると訴えないケースもある点に注意が必要です。



徳島大学病院 眼科助教・教育医長 篠原 輝実 先生

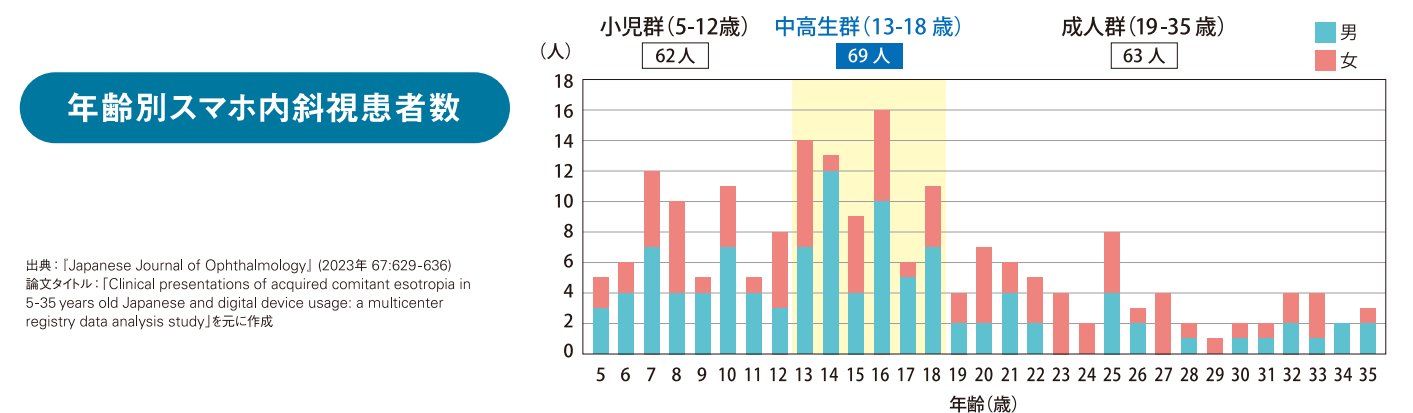
発症しやすい人の特徴

日本弱視斜視学会・日本小児眼科学会の全国調査では、16歳をピークに中高生で発症頻度が高く、15歳～39歳に多く見られますが、それより低年齢（3歳など）での発症例も報告されています。

また、斜視や弱視の既往のある人や不同視（両眼の視力に大きな差がある）の人に発症しやすいという報告もあります。

中高生に最も多い!?

日本弱視斜視学会等の全国調査データによると、5～35歳の患者において「中高生群（13～18歳）」は69人と全グループの中で最多となっています。年齢別では16歳の発症数がピークで、次いで13歳が多くなっています。中高生はスマートフォンの利用時間が長く、画面を至近距離で見続ける傾向があることが発症リスクを高める要因と考えられます。



年齢別 発症のサイン

年齢別に見ると、幼児期は訴えがなかったり、目をこすったり片眼を閉じたりする行動の異常として現れます。小学生では「目が痛い・変」といった曖昧な訴えが多く、高学年以降になると「二重に見える」と具体的に症状を伝えられるようになります。

幼児期 ●目をこする・片眼を閉じる

小学生 ●眼が見えない、痛いと訴える

中高生 ●遠くを見ると二重に見える・黒板がぼやける

内斜視かも?と感じたら

「物が二重に見える」と感じたら、次の状態を確認してください。

1. 片眼で見ると正しく見える
2. 両眼で見たときだけ、二重に見える
3. 黒眼が内側（鼻側）に寄っている

→ 片眼なら問題なく見えるが、両眼で見ると物が二重に見える場合は、両眼の視線が一致していない「内斜視」の可能性があります。

スマホ内斜視の治療

スマホ内斜視は自然に治ることもあります。多くの場合、適切な治療が必要です。治療は大きく分けて「負担を減らすケア」と「筋肉へのアプローチ」があります。治療法は斜視の進行度によって異なります。「おかしいな」と思ったら放置せず、まずは眼科専門医に相談しましょう。

スマホ内斜視の予防

最大の予防策は、画面から眼を30cm以上離すことです。日本弱視斜視学会、日本小児眼科学会、日本視能訓練士協会では、「30-30-30」(30cm離して視聴し、30分視聴したら30秒は画面から眼を離して遠くを見ましょう)と提言しています。さらに、近視進行予防の観点からも、手元など近い距離のものを見続ける作業を行うときには、30cm以上離すこと、30分以上連続してものを見続けことが重要です。遠くのものダブって見えるなど見え方の異常を感じたら早めに休息をとるか、かかりつけ眼科へ相談しましょう。

また、世界保健機関(WHO)では小児の健全な心身の発達のため、1歳以下は見せない、2～4歳は1時間以内というスクリーンタイムの制限を提唱しています。

デジタル機器と上手に付き合うために

目にやさしい
30-30-30ルール



30cm
以上
離して



30分
したら



30秒
以上遠くを
見よう

POINT/
1

基本のケア



生活環境の改善

近視の矯正やスマホ・タブレットの使用時間を制限します。

プリズム眼鏡

光の屈折を調整して複視を和らげます。
※対症療法であり、根本的に斜視を治すものではありません。

POINT/
2

注射による治療



ボツリヌス療法

眼の筋肉にボツリヌス毒素を注射し、筋肉を一時的に麻痺させ、眼位を矯正します。
※12歳以上が対象。手術より手軽ですが、効果は数カ月で切れるため、定期的に受ける必要があります。

POINT/
3

外科手術



内容

眼の筋肉の位置を調整して、視線を正しく整えます。

対象

ズレが固定している重症の場合や、斜視の角度が大きい場合。
※手術後に再発する可能性もあります。

急増中！
その他の目のトラブル

デジタル機器の長時間使用により目が乾きやすくなる「ドライアイ」や「近視」の増加は、眼科学会でも問題視されています。「見えにくい」だけでなく、眼の位置が気になる、太陽の下で極端にまぶしがる、痛がるなどの異変があれば、何らかのトラブルが隠れている可能性があるため早めに眼科を受診しましょう。また、40歳を過ぎると20人に1人が罹患すると言われる「緑内障」は初期症状がほとんどないため、定期検診が望まれます。

① ドライアイ

眼の表面の涙の病気です。眼の乾きや不快感があり、眼の疲れ(眼精疲労)や見えにくさなどのトラブルを引き起こす原因に。

② 近視

近くのもののがはっきり見え、遠くがぼやけて見える状態。近年、子どもの近視が増え、将来他の眼の病気のリスクを高めることがわかっています。進行を防ぐためにデジタル機器の利用制限や外遊びが推奨されています。

③ 緑内障

自覚症状がほとんどないまま進行してしまうのが特徴。進行すると視野が欠けてしまい、一度失われた視野の回復は困難。早期発見・早期治療が重要。



正常な見え方



緑内障による見え方のイメージ



※見え方には個人差があります。



子どもの近視予防には、1日2時間以上の外遊びが効果的とされています。

視覚認知外来

視力検査では
わからない
“見えにくさ”に
向き合う専門外来

徳島大学病院では「視覚認知外来」を開設しています。眼の中に明らかな異常はなく、眼科の検査では視力1.0など正常と診断されるのに、「文章をたどって読むのが苦手」「物を探すのに苦労する」「黒板の書き写しができない」など、見えているはずなのに正しく捉えられず生活のしづらさを感じている方を対象としています。かかりつけの眼科だけでなく小児科からの紹介でも受診でき、まずはその見えづらさの原因を精査します。さらに他施設や教育機関と連携し、それぞれに合った対応策を伝えて環境調整を行うサポートもしています。

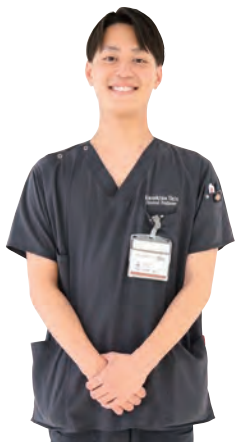
医療技術部 臨床工学技術部門 臨床工学技士 大西 翔さん（入職2年目）

Profile

幼い頃から寝ることが大好き。
集中力を保ちミスを繰り返さないよう睡眠時間をしっかり確保し、気を引き締めて日々の業務に挑む。

仕事についたきっかけ

臨床工学技士を目指したのは、医療職の母の影響と好きな工学を生かせるからです。地元徳島に貢献したいと思い本院へ入職しました。



どんな仕事をしているの？

集中治療室（ICU）や心臓血管カテーテル室、内視鏡センターなどで日々の業務を行っています。ICUでは人工呼吸器や血液浄化装置などの生命維持管理装置を管理し、心臓血管カテーテル室ではポリグラフを用いて患者さんの心電図や血圧、酸素飽和度を常に監視しています。モニターの注視は大変ですが、血圧が一瞬下がる危険なサインを見逃さず医師に報告できた時は自信に繋がりました。命に直結する機械を操作・管理する責任は重大で、何度も頭の中でシミュレーションを行い、細心の注意を払っています。機械のアラームに無事対応し、多職種の方から感謝された時には大きなやりがいを感じます。



仕事の相棒

「天吉うどんのうどん」



血液透析の患者さんへの血液浄化療法では、医療機器の専門家として機器の操作や管理を実施。血圧などを監視・記録し、異常発生時は速やかに対応する。

疲れた時に活力を与えてくれるという「天吉うどん」のうどん。これを食べてリフレッシュすることで、午後からの業務もさらに集中して頑張れるのだそう。

外来・外来統括副看護師長 細井 万寿美さん（入職40年目）

Profile

休日は双子の娘たちとの食事や買い物でリフレッシュ。他者と比べず自分らしく輝く「桜梅桃李」の精神を大切に、業務に向き合う。

仕事についたきっかけ

進路に悩む高校生の頃、母から手に職をつけるよう勧められました。自宅療養していた祖母を家族で介護した経験も影響しています。



どんな仕事をしているの？

外来玄関フロアで、外来診療や入退院の患者さんがスムーズに診察や検査、手続きを受けられるようご案内しています。転倒時や急な体調不良への対応に、救急対応看護師、総合案内、事務スタッフとも連携し、病院全体で安全確保に努めています。車いすへの移乗介助など、安楽なサポートに向けた学びも欠かせません。病院の顔としてお出迎えやお見送りをし、患者さんから感謝の言葉をいただくとき、それは各部署で頑張るスタッフ全員への言葉だと受け止めています。皆で協力して無事に対応し、「よかったですね」と笑顔で称えあえたときが大きなやりがいです。



仕事の相棒

「車いす」



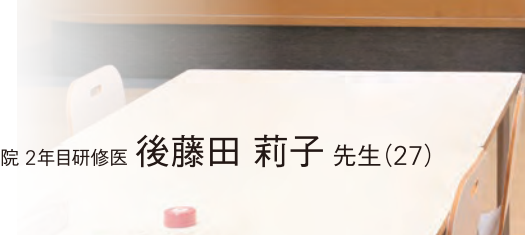
外来玄関に立ちながら、駐車場や病棟など各部署とPHSで常に関連を取り合う。病院中の情報を迅速につなぎ、患者さんのスムーズな受診を支えている。

患者さんの「足」となる大切な福祉用具。誰もが安全で安楽に使えるように、不具合がないか日々入念に点検しており、毎日の業務を支えている。

トフダイ 研修医

vol.6

これからの医療を支える、
徳島大学病院の若手医師・研修医に
スポットをあてるこのコーナー。
6回目は、2年目研修医の
後藤田 莉子先生を突撃！



徳島大学病院 2年目研修医 後藤田 莉子 先生(27)

多様な場所での学びを生かして、患者に寄り添える医師を目指す

気さくで、やさしい笑顔と楽しい会話が印象的な後藤田先生。もともと人と話をするのが好きで、相手の表情を見て会話を弾ませるなど相手との距離を自然と近づけることが得意だそうです。そんな自分の良さを生かして将来は内科や小児科の医師を目指しています。内科系は、ケガなどに比べ視認できない病気が多い分、観察力やコミュニケーション力が求められます。そこで聞き方や聞き出し方の工夫をしたり、表情から状態を読みとったりを日々の診察で心がけています。「上級医の先生から、見てるポイントが良かったよ。」と言ってもらえたときは、嬉しさと安堵感、そして医師としてのやりがいを感じます」と日々の研修が自信につながっています。

後藤田先生は徳島大学医学部に地域枠で入学したこともあり、あえて他県や違う環境での研修を希望。[AWAすだちプログラム]を選び、幅広く学びを深めました。「自由度の高いプログラムで、豊富な協力病院の中から希望に沿ったローテーションを組むことができました。私は愛媛での研修を選んだのですが、県外での研修は多くの気づきをあたえてくれました。当たり前ですが学生時の実習とは違って責任感も必要ですし、日々勉強で成長できたと思います。また徳島大学病院に戻ってきてからの研修へのステップアップになっていると感じています」。さらに、多様な場所で多くの人と関わり学ぶことができた後藤田先生は「研修期間で出会えた先生や同僚は一生の宝物になると思います」と、笑顔で語ってくれました。患者さんに寄り添い、患者さんにもコメディカルにも信頼される医師を目指しています。



エコー診察は、患者さんが不安にならないようにやさしい表情で親身になって診ることを心がけている。



憩いの場であり、相談しあえる仲間がいる研修室での時間。一緒に頑張れる先生（友達）が近くにいることは、高めあえ、励みにもなる。

後藤田先生ってこんな人！

医療系ファミリー
父が医師、母が看護師。そして妹も歯科医師の道へ。家族に医師としての考えを相談することも。

徳島県出身
徳島大学医学部卒業

相手の感情の変化に敏感

非言語的なサインを読みとることが得意で、円滑なコミュニケーションを図る。

旅行や外食も好き
学生時代の友達などと旅行や外食へ出かける。ゲームも好き。

座右の銘は「日進月歩」

日々の努力が成長させる！
今までの自分の経験でも
そう思うことがあるそう。

門田副センター長より

研修協力病院と当院で幅広い経験を積みながら、2年目研修医として、日々真摯に診療へ取り組んでくれている後藤田先生。丁寧な姿勢と朗らかな人柄で、指導医からの信頼も厚い期待の研修医です。

[AWAすだちプログラム]って？

徳島大学病院と徳島県内や四国内のみならず、全国の協力病院での研修が可能なプログラム。研修内容や時期は自由に選択可能なので将来の進路やステップアップにつながる。協力病院では、プライマリケアから高度先進医療まで幅広く学ぶことができる。



医療現場の最前線

徳島大学病院の先進的かつ高度な医療技術にスポットを当ててこのコーナー。今回は、泌尿器科の佐々木医師が開発した医療機器「ヴァスガイド」を紹介します。ロボット支援手術を安全で円滑にする画期的な器具は、徳島から全国、そして世界の手術現場を変えようとしています。

開発の背景と「手術手技の標準化」への思い

体に小さな穴を開けて行う「ロボット支援手術」は、患者さんの負担が少ない治療として急速に普及しています。ロボットの腕は人間の手以上に精密な動きが可能ですが、弱点もあります。それは、医師に「触った感覚（触覚）」が伝わらないこと。特に、術中の出血を未然に防ぎ、安全かつ円滑に手術を進めるために血管を確保（制御）する「血管テーピング」という手技は、極めて難易度が高く、周囲の組織を傷つけずに血管の裏側へテープを通すには、長年の経験と熟練の技術が欠かせません。手元が狂えば重大な事故になりかねないこの課題を解決するため、泌尿器科の佐々木雄太郎先生は「熟練の医師だけでなく、すべての外科医が安全にできるように」という「手術の標準化」への強い思いから、新たな医療機器の開発へ踏み出しました。

スケッチを描き、試行錯誤を繰り返す

自らスケッチを描き、京都の会社と協力して試作を開始。「熟練の技術に頼る工程は術者にもストレス」という執刀医としての切実な思いを原動力に変え、日中の業務や手術を終えた夜間に、後輩医師の協力も得ながら試作品を何度も繰り返しテストし、改良を重ねたそうです。こうして誕生した医療機器は、血管を意味する「ヴァスキュラー（Vascular）」と、案内を意味する「ガイド（Guide）」を組み合わせ「ヴァスガイド」と命名されました。形状は衣類のひも通し

熟練の技をすべての外科医へ。世界初の医療機器「ヴァスガイド」



幅22mmのステンレス製。先端はヘラ状で組織を傷つけにくい構造



鉗子で把持孔を掴む。助手不要で、術者単独かつ短時間でテーピング可能

に似て非常にシンプルですが、ロボットアームでの操作性を徹底的に追求し、幅や厚みなどを極限まで計算して設計されています。指導した泌尿器科の古川先生は「はじめて使った瞬間にこれは今後、世の中で絶対に使われると確信しました。手術の概念を変え、今や「これがないと困る」と思えるほど、なくてはならない手術用具。それぐらいインパクトがあります」と話します。

三大アワード受賞、徳島から次なる革新へ

その後、通常は企業主導で行われる特許や意匠の出願を徳島大学単独で行い、医工連携・産学連携により事業化されました。学会発表では立ち見が出るほどの大反響を呼び、瞬間に全国の病院へ普及しています。現場のニーズに応えた取り組みは高く評価され、令和8年2月に『第8回日本オープンイノベーション大賞』科学技術政策担当大臣賞を、同年4月には『第14回Medtecイノベーション大賞』の最高位である大賞を受賞。さらに6月には『令和8年度全国発明表彰』発明賞を手にし、見事「三大アワード」に輝きました。「産業界の目利きの方々から最高評価をいただき、大きな自信となりました。今回の受賞が機器の普及と医療の安全向上に向けた大きな一歩になれば」と佐々木先生。「医療機器開発はハードルが高いと思われがちだが、情熱と進む力があれば誰でもできる。徳島大学から次々と新しいものを発信していきたい」と語ってくれました。

徳島大学病院 泌尿器科 講師
研究推進医長
佐々木 雄太郎 先生



泌尿器科 診療科長 教授 古川 順也先生とともに



第14回「Medtecイノベーション大賞」表彰式にて（前列左から3人目）

治験を実施しています

現在、開発中の医薬品あるいは医療機器、再生医療等製品の候補となるものを用いた治験を、以下の病気を対象に実施しています。参加いただいた患者さんにおけるデータを集め、有効性や安全性を確認して厚生労働省から「承認」を得ることが治験の目的ですが、参加いただいた患者さんにとって良い効果をもたらす場合もあります。まずは、よく情報を得ていただきたいと思いますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

- 肺がん ●大腸がん ●尿路上皮がん ●統合失調症 ●金属パネアルレルゲン ●原発性IgA腎症
- 筋萎縮性側索硬化症 ●悪性リンパ腫 ●心房細動および心房粗動 ●前立腺がん ●家族性認知症
- 温式自己免疫性溶血性貧血 ●多発性骨髄腫 ●成人T細胞白血病・リンパ腫 ●不妊症 ●上肢痙攣
- 全身性強皮症に伴う間質性肺疾患

ご協力
お願いします

問い合わせ：臨床研究推進部
TEL.088-633-9294

からだを支える食のこと

夏にぴったり! 目にもやさしい

『ナスとサバのさっぱり南蛮風』と『トマトと卵のさっぱりスープ』



暑い夏は調理もおっくうになり、食欲もダウン。電子レンジを活用し、冷やしても美味しい料理で栄養を摂りましょう。ナスの皮に含まれるナスニンや卵に含まれるルテインは抗酸化作用で目の疲れや網膜保護に、サバのEPA/DHAはドライアイ対策に!

教えてくれたのは… 栄養部 管理栄養士

筑後 桃子さん



ナスとサバのさっぱり南蛮風

材料(1人分)

- ナス…100g(1本) ●サバ水煮缶…90g(1/2缶) ●ポン酢…大さじ1
- 酢…大さじ1/2 ●砂糖…小さじ1/2 ●ごま油…小さじ1/2
- 大葉…1枚(ネギでも可)

作り方

- ① 皮付きのままナスを乱切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れてごま油を軽く絡め、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③ サバ缶を汁ごと入れる。
- ④ 仕上げにポン酢、酢、砂糖を入れて軽く混ぜ、冷蔵庫で冷やして味をしみこませる。
- ⑤ 大葉をのせて完成。

栄養量

エネルギー209 kcal／脂質11.7g／炭水化物8.3g／塩分1.8g
たんぱく質20.4g／食物繊維2.1g

トマトと卵のさっぱりスープ

材料(1人分)

- トマト…100g(1/2個) ●卵…1/2個 ●水…150ml
- 鶏ガラスープの素…小さじ1 ●塩・こしょう…少々 ●ごま油…少々

作り方

- ① トマトをざく切りにする。
 - ② 鍋に①と水を入れて加熱し、沸騰したら鶏ガラスープの素を入れる。
 - ③ 溶き卵を回し入れる。
 - ④ 塩こしょうで味を調え、お好みでごま油を入れて、完成。
- ※冷蔵庫で冷やして冷製スープにしても美味しい!

栄養量

エネルギー65kcal／脂質3.0g／炭水化物5.7g／塩分1.5g
たんぱく質4.5g／食物繊維1.0g

LUNCH { 働くヒトのお昼ごはん }

徳島大学病院で働くヒトたちの“お昼ごはん”をのぞき見るこのコーナー。「ちょっと一口…」と思わず手が伸びそうになるバラエティーに富んだステキなお昼ごはんを取材させていただきました。

大好物たっぷり愛妻弁当



医療技術部 視能訓練士
伊藤 浩太郎さん

「毎日、妻が用意してくれるお弁当を楽しみにしています。自身魚フライやイカリングなど好物がたくさん。なかでも大好きなのは甘い味付けの卵焼きです。野菜も入っていて彩りも良く、見るだけで元気が湧いてきます。」

ロカボ重視の彩り弁当



形成外科・美容外科 医師
生島 健太さん

「午後から長時間の手術があるので、体力をつけようと妻にボリュームたっぷりのお弁当を作ってもらいました。糖質を抑えつつたんぱく質をしっかりと、ベジファーストを意識して野菜から食べるようにしています!」

家族でおそろい♥ネコちゃん弁当



看護部 看護師
日下 稜太さん

「我が家では、料理は僕の担当。この日は子どものリクエストに応じて、ごはんをネコの形に。耳は桜でんぶでピンクに色付けし、卵焼きはハート型にしてみたくて仕上げました! 自分と妻のお弁当もおそろいになっています。」

ツナガル ―地域連携病院紹介―



地域連携病院とは？

本院と患者さんが住んでいる地域の診療機関と連携することで、大学病院から地域の病院、そして在宅養へと継続できるようサポートしています。県民のみなさんに住み慣れた地域で安心して暮らしていただくため、チーム医療で治療にあたっています。

地域連携病院：

徳島県厚生農業協同組合連合会

吉野川医療センター

診療科目：

- 内科 ●循環器内科 ●消化器内科 ●外科 ●心臓血管外科
- 消化器外科 ●肛門外科 ●整形外科 ●脳神経外科
- 形成外科 ●リウマチ科 ●小児科 ●皮膚科 ●泌尿器科
- 産婦人科 ●眼科 ●耳鼻咽喉科 ●リハビリテーション科
- 放射線科 ●麻酔科 ●救急科



患者さんの安心を支える 顔の見える薬薬連携

循環器診療の薬剤師が心不全チームの一員となり、入院から退院後まで切れ目ない支援を実践。その一つが心不全患者のお薬手帳に貼る「ハートシール」です。目標体重を記載し、調剤薬局の薬剤師が体重変化に気づき病院につなぐ見守り体制を構築。近隣病院や保険薬局と学び合う「One for Allの会」など顔の見える“薬薬連携”も大切にしています。私たち薬剤部は、「学び続ける薬剤師」として、患者さんの安心と地域医療を支えています。



人生に寄り添うケア シームレスな看護を

循環器病棟では、心不全療養指導士らを中心に患者ファーストのケアを実践しています。「シームレスな看護」を掲げ、入院時から退院後の生活を介した支援を実施。疾患を治すだけでなく、患者さんの「どのように過ごしたいか」という意向を捉え人生に寄り添います。理学療法士や地域の訪問看護等と密接に連携するネットワークの軽いチーム医療も強みです。大学病院等と連携し、高度医療と在宅の橋渡しの役割を担っています。



院内外をつなぐ窓口 顔の見える連携の要

地域連携室は院内外をつなぐ窓口として、地域の医療機関からの紹介患者を受け入れる「前方支援」と、退院を支援する「後方支援」を担います。後方支援では、患者さんの「どのように過ごしたいか」を大切に、入院早期から支援を開始。本人と家族の間に立ち、ケアマネージャー等と連携して退院後の最適な療養環境を調整します。日頃から多職種と顔の見える関係を構築し、切れ目のない安心できる地域の医療連携を実現します。

From Staff



心不全チームスタッフ

当院は職種の垣根を越えて相談しやすく、患者さんに丁寧に向き合える環境です。心不全チームも切れ目ない支援を実践します。若いスタッフも多く互いに学び成長できる環境で、これからも地域の皆様に安心いただける病院でありたいです。

Data

徳島県厚生農業協同組合連合会 吉野川医療センター

徳島県吉野川市鴨島町知恵島字西知恵島120
TEL0883-26-2222(代表)
診療時間／8:00～11:00
(再診～11:30、一部科のみ～15:00)
※小児科14:00～16:00
(水・木は午後予約のみ)
休診日／土・日曜、祝日、年末年始
病床数／290床

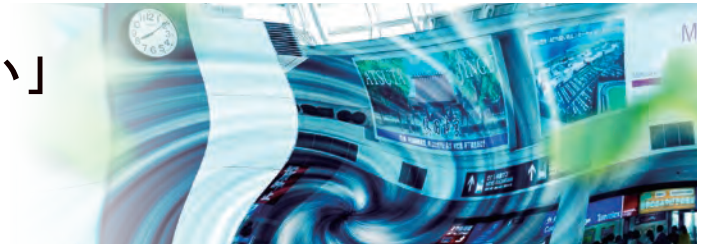


ホームページ

医療のギモン

vol.6 …… キニナル「めまい」

医療に関する気になる疑問を解決するこのコーナー。
今回は「ぐるぐる回る」「ふわふわする」など、
症状に個人差がみられる“めまい”のギモンについて、
専門の先生に聞きました。



私がお答えします！
耳鼻咽喉科・頭頸部外科
副診療科長 准教授
佐藤 豪先生

Q1

めまいの種類と原因は？

A

3つのタイプがあり、
最も多い原因は内耳の異常。

自分や周囲が回る「回転性」、体がふわふわ浮くような「浮動性」、気が遠くなる「前失神」の3つに分かれます。最も多いのは内耳が原因で起こる良性発作性頭位めまい症です。これは、耳石器から剥がれた耳石が三半規管に迷い込むことで起こり、頭を動かした時に回転性めまいが生じます。

Q2

めまい時の対処方法は？

A

転倒しないよう
楽な姿勢で安静に。

突然めまいが起きたら、転倒を防ぐため、楽な姿勢で安静にして気持ちを落ち着かせましょう。パニックになって無理に動き回ったり階段を昇降したりすると、転倒して重大な事故に繋がる恐れがあり危険です。車の運転や高所作業も控えてください。めまいの頓服薬があれば、服用しましょう。

Q3

何科を受診すればいい？

A

迷う時はかかりつけ医や
めまい相談医に相談を。

耳鳴りや難聴を伴う場合は内耳の異常が疑われるため、耳鼻咽喉科を受診しましょう。激しい頭痛、顔や手足のしびれ、ろれつが回らないなどの症状があれば、脳疾患の可能性があるため急いで脳神経外科・内科や救急外来へ行ってください。迷う時は、かかりつけ医やめまい相談医を頼りましょう。

Q4

めまいになりやすい人は？

A

高齢者や中高年以降の女性
ストレスを抱える人です。

加齢による平衡感覚の衰えや血圧調整機能の低下により、高齢者に多くみられます。また、女性もやや多く、更年期前後のホルモンバランスの変化や、自律神経の乱れが影響するためと考えられます。寝不足や過労、ストレスを抱える人も注意が必要です。

Q5

起こりやすい季節はある？

A

季節は関係ありませんが
夏場の脱水には要注意。

内耳が原因で起こるめまいは、特定の季節に起こりやすいということはありません。しかし夏場は、発汗による脱水や熱中症、血圧低下による立ちくらみやふらつきが起こりやすくなります。暑い環境でめまいを感じたら、すぐ涼しい場所へ移動し、水分や電解質をしっかり補給することが大切です。

Q6

危険なめまいのサインは？

A

激しい頭痛やしびれを伴う
場合はためらず救急へ。

めまいとともに突然の激しい頭痛、顔や手足のしびれ、力が入らない、ろれつが回らない、物が二重に見える、意識が遠のくといった症状があれば、脳梗塞や脳出血などの可能性があるため一刻も早い救急受診が必要です。また胸痛、動悸、失神を伴う場合も心臓の病気が隠れていることがあります。

めまいは治療や訓練で改善できます

専用ゴーグルで眼球の動きを解析し、めまいの原因を調べる「ビデオヘッドインパルス検査」など、身体に負担のない診断技術が進歩しています。また薬に頼らない耳石置換法や中耳加圧治療、前庭リハビリといった平衡訓練による症状改善も期待できるようになりました。まずは医療機関へ相談することをお勧めします。



ビデオヘッドインパルス検査



佐藤 豪先生

【01】“ホスピタルギャラリーbe 「多重人格」展”を開催



徳島大学病院では、武蔵野美術大学との共同研究により、“美(b)”と“医(e)”のコラボレーションとして、「ホスピタルギャラリーbe」を西病棟1階に設置し、県内作家の作品や武蔵野美術大学の学生作品を展示しています。

2026年8月31日(月)～2026年12月12日(土)には、武蔵野美術大学の学生による作品を展示します。お越しの際は、ぜひご覧ください。

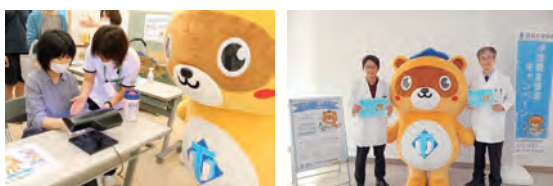
【02】2026年「看護の日・看護週間」の 取り組みとしてイベントを開催



近代看護を築いたナイチンゲールの誕生日にちなみ、国際看護師協会は1965年から5月12日を「国際看護師の日」、日本では1990年から「看護の日」と制定し、その日を含む日曜日から土曜日までを「看護週間」としています。

徳島大学病院看護部では、2026年5月11日(月)～15日(金)までの5日間、「看護の日・看護週間」の取り組みとして、看護の心、ケアの心、助け合いの心を老若男女問わず誰もが育むきっかけとなるよう、外来患者さんと入院患者さんに看護部キャラクターのロゴマーク付き文具などの配布を行いました。

【03】手指衛生推進キャンペーンを実施



令和8年5月20日(水) 外来病棟1階アメニティテラスにて、手指衛生キャンペーンを行いました。多くの患者さんにご参加いただき、手洗いやうがいなど手指衛生の大切さについて知っていただく機会となりました。今後も適切な手指衛生の啓発と、安心して受診いただける環境づくりに努めてまいります。

【04】徳島大学病院公式SNSのご案内



Facebook



Instagram

徳島大学病院では、患者さん・地域住民の皆さんへの情報発信強化などを目的にSNS公式アカウント(Facebook・Instagram)を開設しております。

SNSでは病院からのお知らせ、イベント情報、メディア掲載情報などについて写真・動画を含め随時発信してまいりますので、ぜひフォローしてください。

サブタイトル……………**SiDE YOU** (サイドユー)

『あなたのそばに』を意味します。この冊子が県民の皆さまの健康と笑顔に寄り添うものになるようにと願いを込めて名付けました。さらに、小文字のiは「私」を表現し、「あなた(YOU)」と「私(i)」を繋ぐものがこの『SiDE YOU』になればという思いも込められています。

徳島大学病院広報誌「**徳大病院ニュース SiDE YOU**」vol.6

発行／徳島大学病院 徳島市蔵本町2丁目50-1

発行者／病院長 西良 浩一

2026年7月10日発行

問い合わせ／徳島大学病院総務課広報・企画係 TEL.088-633-7697



「徳島大学病院」
ホームページ