Southern TOHOKU Healthcare Group. Tokyo General Hospital ——— すべては患者さんのために

TGH Letter

vol.55
2026 10



南東北グループ 医療法人財団 健貢会
総合東京病院広報誌

医療連携支援センター 地域連携室　TEL：03-3387-5444

編集・発行／総合東京病院　印刷／石井電算印刷株式会社



大あくび　by sadanao_s

特集

ふらつきやすくなっていませんか？

めまいは加齢とともに増えてくる症状のひとつで、「何科にかかればいいの？」と迷われる方がとても多いです。

実はめまいの約6割は耳が原因で、私たち耳鼻咽喉科が専門としています。

中でも多いのが「良性発作性頭位めまい症」です。「良性発作性頭位めまい症」は、耳の中の“バランス装置”がずれたときに起きます。耳の奥にはバランスを感知する三半規管がありますが、そこへ本来の場所から剥がれた微小なカルシウムの粒「耳石（じせき）」が転がり込むことで起こります。寝返りを打ったときや起き上がったときに数十秒ほど激しい回転性のめまいが起こるのが特徴です。

外来で「薬で治せますか？」と聞かれますが、耳石は骨と同じ成分のため、薬で溶かすことはできません。有効な治療法の一つは、頭を動かして耳石を三半規管の外へ誘導する頭位治療（リハビリ運動）です。最初は少しつらいかもしれませんが、医師の指導のもとで寝返り運動などを継続することで、徐々に症状の改善が期待できます。

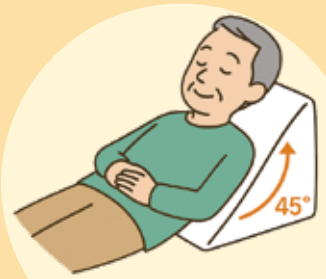
なので、めまいは薬で止めるより、ずれた場所を見極めて、その粒を元の位置に戻すような姿勢を取っていただくリハビリが中心です。目の動きなどから原因の場所に合わせた体位をとると、多くの方でめまいの軽減や改善がみられます。

迷い込んだ耳石が元の場所に戻り、その場でめまいが軽くなることも珍しくありません。

予防法もシンプルです。耳石が落ち込まないよう「枕を少し高くして寝る」、同じ向きばかり向かずに「しっかり寝返りを打つ」、耳石を丈夫に保つため「ビタミンD補給や適度な日光浴」を心がけましょう。



耳鼻咽喉科
望月 文博



枕を少し高くして寝る



ビタミンD補給・日光浴

一方、耳鳴りや難聴を伴って繰り返すめまいは「メニエール病」のように、お薬による治療など継続的なケアが必要になる病気のこともあります。こちらは睡眠不足やストレス、過労が引き金になりやすいため、生活リズムを整えることも治療の大切な一部です。

実は、めまいを持つ方の転倒リスクは脳卒中の経験者と同等に高まることが報告されています。転倒は寝たきりにつながるため、日頃から筋肉を保つ食事と運動を心がけ、ご自宅では手すりや杖を活用して転ばない工夫をしていただきたいと思います。

めまい外来は月曜日に担当しております。気になる症状がありましたら、遠慮なく当院の耳鼻咽喉科外来へご相談ください。一緒に原因を見極め、安心して毎日を過ごせるようサポートいたします。

T O P I C S

■ 南東北グループ首都圏合同記念式典を開催しました

10月4日、東京都文京区のホテル椿山荘東京にて、南東北グループの首都圏合同記念式典を開催しました。来賓・職員など約650名が出席。本式典は、総合東京病院の新体制発足に加え、東京クリニック、メディコンパスクラブ、東京総合保健福祉センター江古田の森の開設20周年を記念して行いました。

祝宴では、当院の中野雅嗣病院長から、10月に就任した沼澤真一特別院長補佐、金澤隆三郎副院長、貫野宏典副院長、小林大悟副院長を紹介しました。これまでの歴史を共有し、今後のさらなる発展に思いを新たにする機会となりました。

南東北グループは、これまで培ってきた歩みを大切にしながら、これからも地域の皆さまに信頼される医療・福祉の提供に努めてまいります。



会場風景

新副院長就任のご挨拶



副院長/脳神経外科科長
金澤 隆三郎医師

この度、副院長を拝命した、脳神経外科の金澤隆三郎です。責任ある立場に任命され身の引き締まる思いですが、慎重かつ、謙虚な態度で職務にあたりたいと存じます。副院長という公的な立場をわきまえ、総合東京病院に少しでも貢献できるよう、中野雅嗣院長をサポートしながら精進したいと思います。よろしくお願い致します。



副院長/外科・消化器外科部長
貫野 宏典医師

中野新院長のもと、南東北グループの理念である「すべては患者さんのために」を心に刻み、地域医療の発展と救急医療のさらなる強化に邁進いたす所存です。つきましては、スタッフ一同が力を合わせ、皆様に信頼され、選ばれる病院づくりに全力を尽くしてまいります。今後ともよろしくお願い申し上げます。



副院長/整形外科部長
小林 大悟医師

このたび副院長を拝命いたしました、整形外科の小林大悟です。患者さん一人ひとりを自分の家族のように大切にし、より温かい医療を実践してまいります。人工関節や外傷などの診療をさらに充実させ、職員の皆さんと力を合わせ、地域の皆さまに信頼される病院づくりに尽力いたします。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

■ 骨盤底筋体操教室

女性のための骨盤底筋体操

女性特有のお悩みに向けたセルフケア方法を学び、楽しく体を動かしながらリフレッシュしませんか。専門スタッフが日々のケアを丁寧にお伝えします。

■ 10 月の開催予定

10 月 17 日 (土)、23 日 (金)、26 日 (月)

男性のための骨盤底筋体操

男性特有のお悩みに配慮した、男性向け骨盤体操を開講しています。男性のリハビリスタッフが担当します。運動が苦手な方、初めての方もお気軽にお越しください。

■ 開催予定　10 月 30 日 (金)



【ご案内・お申し込み】
▶受講料：1,100 円（税込）
※当日にお支払いいただきます。
▶お申し込み・お問い合わせ：リハビリテーション科
(TEL：080-2191-7159)

イ・チ・オ・シ 街のドクター

東中野糖尿病内科クリニック



東中野糖尿病内科クリニック
院長
吉田 直史 先生

はじめまして。

東中野糖尿病内科クリニックの吉田直史と申します。この度はこのような投稿の機会を与えて頂き、心より感謝申し上げます。

当院通院中の糖尿病患者の無症候性心筋虚血を中野雅嗣先生に迅速かつ的確にご診断・治療頂き、その先にある心筋梗塞を未然に防いで頂いていることを皆様に知って頂きたく筆を取りました。

2025年高血圧ガイドラインによると、致死的な心血管イベントのリスク因子として ①高血圧 ②LDL-C高値 ③高血糖 ④喫煙 が挙げられます。

当院にはこれらの因子を満たす患者が数多くおります。

自覚症状もなく、心電図あるいは心エコー上も異常所見は認めない患者でも心筋虚血のリスク因子が複数あるため、中野雅嗣先生に診察のご依頼をさせて頂くと、治療が必要な有意狭窄を迅速に見つけ出し、適切に治療頂いた患者は一人二人ではありません。

このように無症候のうちに心筋梗塞を未然に予防できる医療がこの中野区にあり、総合東京病院と連携することの意味を糖尿病専門医として痛感している毎日です。



中野区民の未来を守るため、今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

東中野糖尿病内科クリニック
〒164-0003 東京都中野区東中野 1丁目 59-9
アトリエビル 2F
TEL：03-3368-7666
診療科：内科・生活習慣病（糖尿病・高血圧症・脂質異常症）・アレルギー・睡眠時無呼吸症候群・予防接種

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00〜13:00	●	／	●	●	●	●	／
15:00〜19:00	●	／	●	●	●	／	／

【休診】火曜、日曜、祝日
【最終受付時間】午前12:30　午後18:30
※受付は終了30分前まで

市民公開講座

申込不要
参加無料

会場 当院 B棟3F STR東京ホール

10月

10月19日(月)
14:00 〜

胸部レントゲンの『盲点』？ シニアのためのCT検診のすすめ
〜無症状の縦隔腫瘍を、小さい傷で治す胸腔鏡手術〜

講師 呼吸器外科　部長　**山田 俊介** 医師

11月

11月30日(月)
14:00 〜

(仮題)尿もれや頻尿などの排尿トラブル

講師 泌尿器科　医長　**鈴木 秋吾** 医師

■お問い合わせ (月〜土 9:00〜17:00) 080-2191-6961
開催時間など、詳しくはホームページ・LINEにて随時更新いたします。市民公開講座は都合により、講演内容・スケジュールが変更になる場合がありますので予めご了承ください。

公式ホームページ　LINE

編集後記

9月末には江古田の森・総合東京病院祭りを開催しました。当日は地域のお祭りもあり、御神輿を追いかけながら帰りました。今年は久しぶりに秋らしい秋を感じられそうですね。季節の変わり目ですので、皆さまどうぞお体を大切にお過ごしください。　by さだなお