

🌈🌈🌈 肩こりとめまい ～なぜ肩こりや首のこりでめまいが起こるの？ 🌈🌈🌈

めまいの原因はいろいろありますが、その原因が脳や耳の異常ではなく、首（肩）のこりなどから誘発されるめまいを頸性めまいといいます。症状としてはフワフワした浮動性のめまいかグルグル回る回転性のめまいを起しますが、患者さんによって症状や程度は様々です。それではなぜ首や肩の凝りからめまいが起こるのでしょうか。

首や肩の筋肉が緊張しすぎると、次のような影響が出ることがあります。

●脳への血流が悪くなる

首には脳へ血液を送る大切な血管（椎骨動脈）が通っています。肩や首のこりがひどくなると、この血流がスムーズに流れにくくなり、酸素や栄養が脳に十分に届かなくなることでめまいが発生します。

●神経の動きが乱れる

首には平衡感覚（バランスを取る機能）を調整する神経もあります。長時間の同じ姿勢や過度なストレスによって、神経が正常に働かなくなり、めまいを感じるがあります。

●目や姿勢の影響

スマホやパソコンの長時間使用による眼精疲労、姿勢の悪化（猫背）や逆にストレートネックも首や肩の負担を増やし、めまいの原因になります。

【日常生活で気をつけたいポイント】

・長時間同じ姿勢を避ける

こまめに体を動かし、1時間に1回は首や肩をほぐしましょう。

・スマホ・パソコンの使いすぎに注意

目の疲れを防ぐために、適度に休憩を入れることが大切です。

・正しい姿勢を意識する

猫背にならないように、背筋を伸ばして座る習慣をつけましょう。

・深呼吸をする

ストレスが溜まると、肩や首の筋肉が余計に緊張します。

ゆっくり深呼吸をすることでリラックスできます。

以下のような場合は、医療機関を受診しましょう。

●2日以上めまいが続く

●めまいが強く、日常生活に支障が出る

●頭痛、吐き気、しびれなどの症状もある

めまいの原因はさまざまですが、首や肩のこりが関係している場合、生活習慣の見直しやストレッチで改善できることもあります。無理せず、自分の体と向き合いながら対策をしていきましょう！

耳鼻科 非常勤医師 工田昌也

3階病棟新入職者



野坂 明世

2025年4月に着任しました野坂です。県立広島病院では、精神科、救命センター、産科、耳鼻科眼科、循環器心臓血管外科、臨床腫瘍科、皮膚科病棟で勤務していました。この度は3階病棟で、整形外科や外科での新しい経験が出来ることを嬉しく思っています。今までとは違うことも多く戸惑うこともありますが、皆さんに支えて頂いて感謝しています。地域の皆様が住み慣れた場所で安心して療養できるよう、看護を行っていきたく思います。よろしくお願いいたします。



滑 透斗

4月より県立広島病院から着任しました、滑（なめら）です。県立広島病院では、消化器外科・内科で勤務しており、その経験を活かしながら、患者様の回復にしっかり寄り添える看護を目指しています。新しい環境ですが、温かい地域の皆様に支えられながら、毎日新鮮な気持ちで頑張っております。これからもよろしくお願いいたします。



脇 円佳

2025年4月に着任して参りました、3階病棟看護師の脇です。大学時代にボランティア活動で大崎上島を訪れていたことがあり、安芸津はなじみがある場所です。住み慣れた地域で暮らしていくことができるよう、皆様の生活を支えられる看護を行っていきたく思いますので、これからよろしくお願いいたします。

🌈🌈🌈 病院の相談員を活用下さい 🌈🌈🌈

MSW とはなんぞや？と思われる方も多いのではないのでしょうか？

MSW とは医療ソーシャルワーカー（Medical Social Worker）の略で医療機関で働く相談員になります。

患者様や御家族様の経済的、心理的、社会的な問題を相談に乗って解決や調整を支援する仕事です。

安芸津病院で、私は主に、施設入所の調整、他医療機関への転院調整を行っています。

安芸津地域の高齢化率は45.8%で広島県内でも高い高齢化率になっています。高齢になっても地域で元気に生活し続けるのが一番ですが、病気や、家庭の事情等で施設入所や転院される方が増えている現状があります。施設？病院？って、全部同じように感じますが、実は機能ごとに別れており、種類も様々です。

私は、患者様や御家族様の御要望をお聞きし、御要望に近いプランを提案するようにしています。患者様それぞれに人生の背景があり、価値観があり、千差万別です。人それぞれに合った提案をできる限りしたいと思っています。経済的な問題等色々あるかと思いますが、心配事を吐き出していただき、頭の中を一緒に整理させていただければと思います。どんなご相談でも伺いますので、気兼ねなくお声かけください。施設や病院関係者の方も空き情報等ご連絡ください。必要な方へつなぎたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

地域医療連携室・入退院支援 MSW 河田知子