市立病院だより

No. 67

ほほえみ

発行　越谷市立病院
発行人　院長　坂本　一博
編集　院内情報誌編纂委員会
連絡先　〒343-8577
越谷市東越谷10-32
TEL　048-965-2221(代)
FAX　048-965-3019

耳鳴り　～原因と上手な付き合い方～



耳鼻咽喉科
医師
さやま　ゆうと
佐山　裕斗

「キーン」「ジー」などの耳鳴りは、その苦痛や症状に対する不安から生活の質を大きく下げます。周囲に「気のせい」「気にしすぎ」と言われても、本人にとっては本当につらい症状です。ここでは、耳鳴りのメカニズムを解説することで、その不安を少しでも和らげるお手伝いができればと思います。

耳は音を拾う入口で、最終的に「音だ」と判断しているのは脳です。耳の奥（内耳）が弱ったり、聞こえが落ちたりすると、脳が不足した音を補おうとして無理な調整を行うため、本来小さくて気にならない音が目立つことがあります。静かな部屋ほど耳鳴りが大きくなるのは、周囲に音がなく、耳鳴りがより目立つからです。

さらに、「この音（耳鳴り）は良くないものかも」「治らないのでは」と強く心配すると、脳の「警報スイッチ」が入りやすくなり、その結果ますます耳鳴りが気になり、更につらさが増す悪循環に陥ります。

耳鳴りが起こった場合には、お近くの耳鼻科クリニックを受診して中耳炎などの病気が隠れていないか確認をしましょう。特に、急に片耳が聞こえにくくなった時や、めまい、耳の痛み、強い詰まり感がある時は早めの受診が大切です。その上で、適切な治療を受けて時間をかけて、「耳鳴りを消す」のではなく「耳鳴りを気にならなくする」ことを目標にしましょう。日常では、静かにしすぎない工夫（就寝時に小さな環境音を流す等）、睡眠の確保、疲れやストレスを溜めないことも症状を軽くする助けになります。



いかがでしたでしょうか？　困ったことがあればお気軽に耳鼻科医へご相談下さい。

※佐山医師は令和8年4月1日より順天堂大学医学部附属静岡病院での勤務となっています

患者支援センターを開設しました

地域医療連携の推進と患者支援のさらなる充実を目的として、4月1日より医療連携室・患者サポートセンターを統合し、「患者支援センター」を開設しました。
地域医療連携・入退院支援・医療福祉相談・病床管理の各担当者が、患者様やご家族、地域の皆様へ充実した支援をしていきます。

○地域医療連携
信頼・安心していただける医療の提供を目指し、地域医療機関との連携を推進します。診療情報提供書(紹介状)を通じて情報を共有し、かかりつけ医と当院の「2人の主治医」で治療に当たらせていただきます。
○入退院支援
入院前から退院後を見据え、安心して入院生活を過ごして頂けるように支援いたします。また、退院調整看護師や社会福祉士が院内や地域の多職種と連携し、包括的な支援と調整を行います。
○医療福祉相談
医療費や今後の経済的な不安、介護の相談、自宅療養の相談、がん相談、社会保障制度について知りたい、医療の安全に関して気になることがある等のご相談をお受けいたします。
○病床管理
入退院状況を把握し、入院病棟の調整や円滑な退院支援を行います。

ご相談等の際は患者支援センターに直接お越しください。ご予約をいただくとスムーズにご案内ができます。
※後日予約になる場合もあります。
連 絡 先：048-965-2221（代表）
担　　当：患者支援センターの職員または各専門分野の職員
開設時間：平日8:30～17:00



看護部からのお知らせ

○「看護の日」を開催します！

開催日：2026年5月12日(火)10:00～13:00
場　所：越谷市役所　エントランス棟1階
体脂肪測定、血管年齢測定、健康相談、認定看護師によるミニ講座などを予定しています。ぜひご参加ください！



○排尿自立支援のご案内

患者さんの排尿自立とQOL向上を目的に「排尿自立支援チーム」を発足しました。
医師・看護師・理学療法士等で連携し、排尿機能の維持・回復に向けた支援を行い、安心して入院・通院していただける環境づくりに努めてまいります。

○フットケア外来のご案内

当院では糖尿病の方で神経障害と閉塞性動脈疾患ある方、下肢切断歴のある方を対象にフットケア外来を行なっています。予防的介入を行うことで足病変を発症することなく通院出来るようサポート致します。是非一緒に足から糖尿病を見直していきましょう。