



メディカルパス

どうしたらいいの？めまい・耳鳴り

メディカルパスについて

図書館を上手に活用するための「調べ方ガイド」です。

愛知医科大学、尾張旭市、瀬戸市、長久手市、日進市の図書館で利用できる資料を中心に、図書館員がお勧めする情報を掲載しています。お役立てください。

なお、図書館員は医療相談には応じかねます。図書館利用に関するご質問であれば、遠慮なくお申し出ください。

★資料が貸出中等の場合があります。事前にお問合せいただくことをおすすめします。

自己診断は禁物です。診断・治療については必ず医師にご相談ください。



薬を飲んでも改善しない、何科を受診したらよいか分からない…。

めまいと耳鳴りはセットで起こることが多いと言われております。その裏には、耳の病気・脳の病気・全身の病気・心の病気それぞれに原因が隠れているとも。

何か重大な病気かもしれないと心配になりますね。

1. めまい、耳鳴りに関係する言葉

眩暈(めまい・げんうん)、ふらつき、メニエール、平衡機能、耳鳴(じめい)、耳鳴症、難聴、漢方、更年期障害、ストレス、疲労

2. まず、辞書や事典で言葉の意味を調べてみましょう

| | | | | |
|---------------------------------|--|--|---------------------------|------|
| メルクマニユアル医学百科家庭版 | http://www.merckmanuals.jp/home/index.html | | トップページ右上の検索窓に、キーワードを入力します | |
| 耳鼻咽喉科学用語解説集 (日本耳鼻咽喉科学会編/金芳堂) | 2010 | 耳鼻咽喉科学でよく使用される用語 2949 語、略語 549 語を収録 | 医大 参考書架 WV | 館内限定 |

3. 近隣公共図書館の「本」を使って調べてみましょう

- めまい、耳鳴りに関する本は、「496.6」に分類し、医学書の棚に並べています。
 - 尾張旭市立図書館では、朝見武彦文庫健康コーナーの棚に並べています。
- でも、棚から目的の本を探すのは意外と大変！！ ここではとても便利な「パソコンでの検索」をご紹介します。

1. 蔵書検索をする

今あなたが図書館にいるなら、館内の検索用パソコンを使ってください。図書館以外の場所にいるなら、下記 URL にアクセスします。検索窓に「1. めまい、耳鳴りに関係する言葉」で紹介した語を1つ入力します。

| | | |
|---|---------------|---|
| 図書館によってデータベースの呼び方が異なります。ご不明な点は各館の職員にお問い合わせください。 | | |
| 尾張旭 | 蔵書検索 | http://lib.city.owariasahi.lg.jp/asp/WwKensakuKani.aspx |
| 長久手 | 本の検索 | http://library.city.nagakute.lg.jp/f-hajimete.html |
| 瀬戸 | 資料検索 | http://www.lib.seto.aichi.jp/opac/wopc/pc/pages/TopPage.jsp |
| 日進 | 蔵書検索 | http://lib.city.nisshin.lg.jp/koukinou/index.html |
| 医大 | オーバック OPAC | http://www.opac.aichi-med-u.ac.jp/mylimedio/search/search-input.do |

●●●医学書選びのポイント●●●

- ① 出版年や版が新しい図書を選ぶ
 - ② 医師や専門家が執筆・監修しているものがよい
 - ③ 内容が偏っていないものがよい(個人的な考えを述べているものは要注意)
 - ④ 同じテーマの本を、数冊比較してみる
- 本の内容が、あなたにピッタリ当てはまるとは限りません。参考として利用しましょう。自己診断は禁物！

2. 図書館員が選んだ本はコチラ

[表の見かた]



| | | | | |
|---------------|----------------------------|-----|-----------|-----------|
| 本のタイトル | 出版社 | 出版年 | 著者 | 表紙の 写真 |
| 図書館員からの推薦コメント | | | | |
| 図書館名 | ○:「所蔵あり」 ×:「所蔵なし」 △:「貸出不可」 | | 星が多いほど専門的 | |

■本を手にとる方法■

方法1 所蔵している図書館に出向いて利用する。

方法2 他の図書館の本を借りることができます。お近くの公共図書館のカウンターにご相談ください。
(ただし、愛知医科大学所蔵の本については、直接訪問してください。)

A 基礎知識

| | | | | | |
|---|--------|-------|----------------------|--|------|
| 別冊 NHK きょうの健康 不安解消！めまい | NHK 出版 | 2012 | いけぞの てつお 池園 哲郎 監修 | | |
| シンプルで読みやすいので、めまいが気になり始めた方にお勧めします。「あなたに合った対策がわかる」という副題のとおり、めまいのタイプ、薬を使った治療法をはじめ、自分でできるめまい体操など、めまいの対処法がよくわかる一冊。 | | | | | |
| 尾張旭 ○ 496.6/ケンコウ | 瀬戸 × | 長久手 × | 日進 ○ 496.6/7 | | 医大 × |


| | | | | | |
|--|-------|-------|-------------------|--|------|
| めまいは寝てでは治らない :実践!めまいを治す 23 のリハビリ 第3版 | 中外医学社 | 2012 | あらい もとひろ 新井 基洋 | | |
| めまいの集団リハビリテーションを実践している医師が、平衡機能回復を目的としたリハビリを解説。フルカラーで字が大きく、絵もわかりやすいことが特徴。付録にはリハビリ指導を体験できるDVDもあります(閲覧は館内限定)。 | | | | | |
| 尾張旭 ○ 496.6/ケンコウ | 瀬戸 × | 長久手 × | 日進 ○ 496.6/ア | | 医大 × |


| | | | | | |
|--|------|--------------|---------------------|--|------|
| スーパー図解めまい・耳鳴り | 法研 | 2010 | かみお ともが 神尾 友信 監修 | | |
| タイトルのとおり、豊富な図を用い、とても読みやすい構成となっています。第4章「めまい・耳鳴りを改善する生活」では、食事レシピを始め、さまざまなアドバイスが掲載されています。難解病名・医学用語解説付き。 | | | | | |
| 尾張旭 ○ 496.6/ケンコウ | 瀬戸 × | 長久手 ○ 496 | 日進 ○ 496.6/ス | | 医大 × |

| | | | | | |
|--|-----------------|-------|-------------------|--|-----------------|
| めまい・耳鳴り 改訂新版 (専門のお医者さんが語る Q&A) | 保健同人社 | 2006 | ぼぼ しゅんきち 馬場 俊吉 | | |
| 前半は症状や検査の解説。後半は Q&A という構成。少し小さめのため、患者さんご自身が読むには根気が必要かもしれませんが、その分内容は充実しています。ご家族など周囲の人たちが読むにも適しています。用語解説が各ページにあり使いやすく、コラムもお勧めです。 | | | | | |
| 尾張旭 ○ 496.6/ケンコウ | 瀬戸 ○ 496.6/メ | 長久手 × | 日進 ○ 496.6/ハ | | 医大 ○ 地域書架 WV |

| | | | | | |
|---|-------------------|--------------|-----------------|--|-----------------|
| 耳鳴りを治す:コントロールしながらうまくつきあう 改訂版 | 慶應義塾大 学出版会 | 2013 | かんざき じん 神崎 仁 | | |
| 耳鳴り治療に限界があることを冒頭で明示したうえで、耳鳴りをコントロールし苦痛を和らげる治療について、コンパクトに解説してあります。問診票、他者の治療例など、当事者に役に立つ情報が多数掲載されている1冊です。 | | | | | |
| 尾張旭 ○ 496.6/ケンコウ | 瀬戸 ○ 496.6 / ミ | 長久手 ○ 496 | 日進 ○ 496.6/カ | | 医大 ○ 地域書架 WV |

B 専門情報

| | | | | | |
|---|------|-------|------|----------------------|---|
| めまいの診かた・考え方 | | 医学書院 | 2011 | ふたき たかし 二木 隆 |  |
| めまい診療に関わる医師向けに書かれた入門書。病院で受けた検査、説明、治療について復習するために活用してみたいかでしょうか。 | | | | | |
| 尾張旭 × | 瀬戸 × | 長久手 × | 日進 × | 医大 △ 6階 WV 255 ME | 難易度 ★★★ |

| | | | | | | |
|--|------|-------|------|---------------------------------|---------|---|
| メニエール病診療ガイドライン | | 金原出版 | 2011 | 厚生労働省難治性疾患克服研究事業前庭機能異常に関する調査研究班 | |  |
| 診療ガイドラインは、科学的根拠に基づき系統的な手法により作成された「推奨を含む文書」です。患者と医療者を支援する目的で作成されており、臨床現場における意思決定の際に、判断材料の一つとして利用することができます。ガイドラインに示されるのは一般的な診療方法であるため、必ずしも個々の患者の状況に当てはまるとは限りません。臨床現場における最終的な判断は、主治医が患者と協働して行わなければならないことをご理解ください。(Minds 医療情報サービス HP より) | | | | | | |
| 尾張旭 × | 瀬戸 × | 長久手 × | 日進 × | 医大△ ガイドライン書架 WV | 難易度 ★★★ | |

4. 愛知県内の公共図書館で所蔵している「本」を探すこともできます

愛知県内図書館横断検索 あいぞう 愛蔵くん http://www.aichi-pref-library.jp/oudan/aichi_oudan_f.htm

愛知県内の公共図書館(一部を除く)で利用できる資料を一度に検索できます。遠方の図書館しか所蔵していなくても、取り寄せることができますので、気軽にご相談ください。なお、検索結果の表示には時間がかかる場合があります。

5. インターネットで調べてみよう

| | | |
|--------------------------------|---|------------------------------|
| 日本めまい平衡医学会 | http://www.memai.jp/ | めまい専門医の一覧や、めまいQ&A があります |
| 日本神経学会 よくある症状「めまい」 | http://www.neurology-jp.org/public/disease/memai_r.html | 一般向けに書かれています |
| 日本耳鼻咽喉科学会宮城県地方部会 メディカルアドバイス | http://www.miyajibi.jp/ma/ma_mimi03.html | 耳に関する病気の項目に、「めまい」と「耳鳴り」があります |

6. 「専門的な情報」を使って詳しく調べてみましょう

A NDL-Search (国立国会図書館サーチ) 提供: 国立国会図書館 <http://iss.ndl.go.jp/>

医学だけでなくあらゆる分野の雑誌論文を検索できます。記事・論文を選択し、検索ボックスに「1. めまい、耳鳴りに関係する言葉」で紹介した語を1つ入力して検索してみましょう。検索した雑誌論文の入手方法については、図書館職員にお尋ねください。

B 医中誌Web いちゅうしウェブ 提供: 医学中央雑誌刊行会 <http://www.jamas.or.jp/>

国内の医学・薬学・歯学および看護学などの関連領域の雑誌論文を検索。医師や看護師が日常的に使うデータベースで少々難しいですが、医学文献を調べたい方には最適。医大でのみ利用できます。詳しい使い方は、医大の図書館員に遠慮なくお問い合わせください。



専門的な情報を探すのは、少し難しいかもしれません。お困りの際は、気軽に図書館職員までご相談下さい。業務上知り得た個人のプライバシーを、私たちは絶対に口外しません。

ご存知ですか？

めまい外来・めまい相談医

専門外来をもつ病院が増えていますが、その一つに、「めまい外来」があります。地域内では、愛知医科大学病院の耳鼻咽喉科と長久手南クリニックに開設されています。

愛知医科大学病院のめまい外来では、平衡機能検査を行った上で治療を行っています。また、めまいの患者さんに対して最新のMRI検査を導入し、診断・治療に応用しています。一般的な内服治療から漢方治療、生活指導など含め積極的に最新の治療を患者さんに提供している専門外来です。

日本めまい平衡医学会が認定した、めまい診療の専門知識と診療技術を持つ医師（めまい専門医）も在籍しています。

診察日、受診方法等は、愛知医科大学病院のホームページで確認できます。

耳鳴りの新しい治療法 TRT 療法

TRT療法（耳鳴り再訓練療法）は、耳鳴りを消失させるための治療法ではありません。「耳鳴りを意識しないように訓練する」耳鳴りに「慣れる」ということに焦点を当てた治療法です。治療は、音響負荷とカウンセリングによって行われ、耳鳴りに対する脳の順応（慣れ）を徐々に促進していきます。

参考文献：めまい・耳鳴り 改訂新版

地域内では、愛知医科大学病院の耳鼻咽喉科で治療を受けられます。

診察日、受診方法等は、愛知医科大学病院のホームページで確認できます。

愛知医科大学病院ホームページ

<http://www.aichi-med-u.ac.jp/hospital/index.html> 診療科のご案内⇒耳鼻咽喉科

ME-LI.LINE 参加図書館

めりーらいん

愛知医科大学医学情報センター（図書館） 0561-61-5402 長久手市岩作雁又1番地1
<http://www.aichi-med-u.ac.jp/micl/index.html>

尾張旭市立図書館 0561-54-5544 尾張旭市東大道町山の内 2419 番地 5
<http://www.city.owariasahi.lg.jp/kurasi/kyouiku/shougaigakushuu/tosho/index.html>

瀬戸市立図書館 0561-82-2202 瀬戸市東松山町1-2
<http://www.lib.seto.aichi.jp/> ※休館日は毎月第4水曜日です

長久手市中央図書館 0561-63-8006 長久手市坊の後114番地
<http://library.city.nagakute.lg.jp/f-hajimete.html>

日進市立図書館 0561-73-4123 日進市蟹甲町中島3番地
<http://lib.city.nisshin.lg.jp/>



「めりーらいん」参加館は、様々な活動を通じ、みなさまの健康生活を応援します！

メディカルパス「どうしたらいいの？めまい・耳鳴り」
2013年10月（作成・URL確認）
編集・発行 めりーらいん事務局
愛知医科大学医学情報センター（図書館）
愛知県長久手市岩作雁又1番地1
TEL 0561-61-5402 FAX 0561-62-3348
<http://www.aichi-med-u.ac.jp/micl/meliline/top.html>