

うららかさんぽ

いざかや 月の舟

鹿児島市下荒田

昨年5月にオープンした和食居酒屋「いざかや月の舟」は、人気惣菜店「kaguya delica」の2号店。鹿児島の風土と季節を感じられる料理は地元住民だけでなく、海外からの観光客にも好評。その日仕入れた旬の味覚が楽しめる贅沢なラインナップは訪れるたびに新しい驚きがあるはず。毎朝市場に足を運び、料理長自らの目で厳選した新鮮な魚を味わえる「おまかせお造り」は、ぜひ試してほしい逸品だ。

木をふんだんに使った和モダン空間。ウェーブ型のカウンターは月夜に照らされる川のような

ボリューム満点のサンドイッチはテイクアウトOK! 手土産、朝ごはんに◎

一人でじっくり飲みたい、仲間と語りながら楽しく飲みたい人も思い思いの時間を過ごせる

武之橋電停すぐそば。木の風合いと満月を想起させるライトのコントラストが美しい

会席スタイルのコースも評判が高い。焼酎、日本酒などアルコールの種類も豊富

いざかや 月の舟

〒890-0056 鹿児島市下荒田1丁目18-4リバーサイド1階

TEL: 099-297-6070

営業時間…18:00～24:00 (LO23:00)

休…日曜日 ※祝前日の日曜日は営業

<https://www.kaguya-delica.com/tsukinofune/>

公益社団法人昭和会 IMAKIIRE GENERAL HOSPITAL

いまきいれ総合病院

〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号

TEL: 099-252-1090 FAX: 099-203-9119

<https://imakiire.jp/>

外来予約センター 診療予約・予約変更

TEL: 099-203-9100 FAX: 099-203-9101

月～金曜日 9:00～17:00

がん相談支援センター

TEL: 099-203-9123 月～金曜日 8:30～17:00

どなたでも無料でご利用いただけます

昭和会理念
協力
貢献
向上
教育

患者の権利と責務

関連施設 上町いまきいれ病院

〒892-0854 鹿児島市長田町5番24号

TEL: 099-222-1800 FAX: 099-226-3366

<https://imakiire.jp/kanmachi/>

関連施設 いまきいれ子ども発達支援センター まある

〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目15-3

TEL: 099-202-0325 FAX: 099-202-0326

2025 健康経営優良法人 KENKO Investment for Health 本報認定部門

●発行日…2025年(令和7年)6月

●発行…〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号 公益社団法人昭和会 いまきいれ総合病院

表紙写真／入退院支援センター 佐々木あゆむ

いまきいれ総合病院の公式SNSもチェック! »

いまきいれ総合病院

地域と医療をむすぶ情報誌

うららか uraraka

2025 夏号

つながる医療 つながる生命

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

特集 「突発性難聴」にご用心!!

「突発性難聴」にご用心!!

朝起きたら
片耳が聞こえない!!

前触れもなく
急に聞こえなくなった…

こんな症状ないですか?



とっ ぱつ せい なん ちょう
それ…突発性難聴かも…!?

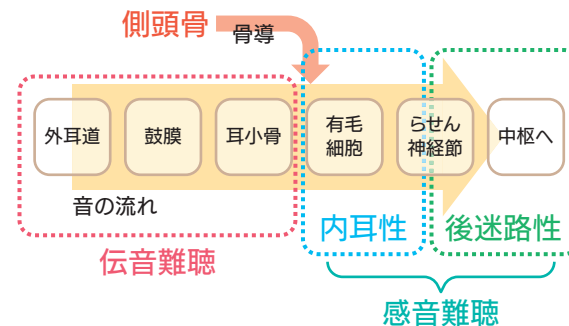
もっと
知りたい方は



↑ 日本耳鼻咽喉科
頭頸部外科学会

突発性難聴とは?

- 急速に発症する、原因がはっきりしない、感音難聴です。また若い人でも起こりえる、治療が難しい疾患の一つです。
- 治療が遅れば遅れるほど治りにくく、少なくとも**発症から2週間以内(できれば1週間以内)**に治療を開始することが望ましいとされます。
- ただし、治療を2週間以内に開始できても、聴力が元通りに回復する確率は約1/3とされています。



伝音難聴は音がうまく伝わらない難聴、感音難聴は音をうまく処理できない難聴です。
(参照: 鹿児島大学耳鼻咽喉科頭頸部外科Instagram)

どんな検査をするの?

まず問診で

- いつ発症したか
- めまいはあるか
- いままでに同じような症状がなかったか
- 糖尿病や高血圧、肝炎と言われたことがないか

など確認します。

そして診察と以下の検査を行います。

- 聞こえの程度の検査(純音聴力検査)
- めまいの検査(眼振検査)
- 必要に応じてCTなどの画像検査
- 血液検査



高気圧酸素療法室で撮影しました。
酸素治療は後ろのカプセルに入る治療です。

治療法は?

- ステロイドの内服を中心とした薬物加療を行います(ただし、糖尿病などで行えない場合があります)。
- ほかにもビタミンB12製剤や代謝促進薬などを使用します。
- 必要に応じて酸素治療(高気圧酸素療法)を行います。

補足

突発性難聴と似た症状の病気に、メニエール病や外リンパ瘻、聴神経腫瘍などがあります。特に最近では「外リンパ瘻が隠れていることが多い」ということが徐々に分かってきました。診察時に以下を聞かれることがあります。

- 発症時に何をしていたか
- 発症数日前の行動歴
- 便秘の有無
- くしゃみやせき込みがないか
- 耳鳴りの性質
- めまいの有無とひどくなる時 など

執筆

竹元 尊徳 医師
(2025年5月末まで在籍)

緩和ケア研修修了医
日本めまい平衡医学会所属

監修

積山 幸祐 医師

- 日本耳鼻咽喉科学会専門医・指導医
- 日本鼻科学会鼻科手術指導医
- 日本アレルギー学会専門医(耳鼻咽喉科)
- 日本気管食道科学会専門医(咽喉系)
- 日本耳鼻咽喉科学会補聴器相談医
- 日本がん治療認定機構がん治療認定医
- 難病指定医(耳鼻咽喉科)
- 麻醉科標榜医 ○博士(医学)鹿児島大学

頭頸部・耳鼻咽喉科

※当院での受診は、紹介状・ご予約が必要です。

外来予約センター

TEL: 099-203-9100

月～金曜日 9:00～17:00

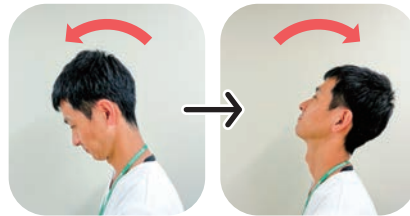
Let's めまい体操

めまいの発作期には、激しいめまいとともに悪心、嘔吐などがあるため、症状に応じた対処療法を行います。めまいを引き起こす原因はさまざまですが、運動で改善を見込める疾患もあります。例えば、50～60歳代に多い良性発作性頭位めまい症(BPPV)の治療の基本は、耳石を半規管内から卵形囊へ移動させることを想定した運動療法です。BPPVの再発率は15～50%と多く、適度な運動やめまい体操が予防に効果的といわれています。



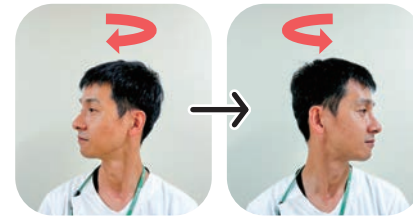
①頭を左右に45° 傾ける

1セット:10回



②頭を前後45° 傾ける

1セット:10回



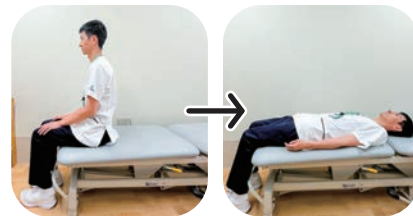
③頭を水平に左右へ45° 振る

1セット:10回



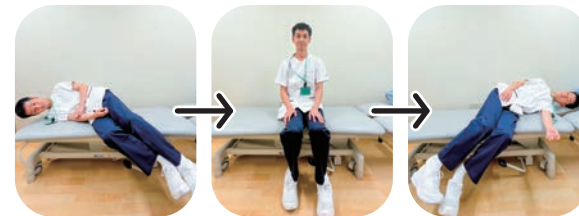
④頭を左右に大きく
回旋する(首回し)

1セット:10回



⑤座位→臥位→座位

1セット:10回



⑥座位→右側臥位→座位→左側臥位

1セット:10回

頭部運動による めまいのリハビリのポイント

- ①医師に相談して許可を得る。頸椎症などに注意
- ②ふらつきや転倒に備えて安全な場所で行う
- ③めまいが起こりやすい動作を中心に行う
- ④楽な動作は省略してもよい
- ⑤1回5～10分程度、1日4～5回を目安に
- ⑥あまりにも気分が悪いときは中止する
- ⑦短時間でも毎日続けることが大切

まれに長期間治らない難治性の人や、脳の病気など別の病気が隠れている場合もありますので、なかなか治らない場合は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。



リハビリテーション課
理学療法士
白石 哲也



リハビリテーション課
理学療法士
内田 愛実

県民公開講座を開催しました

いまきいれ総合病院では、4月19日、社会学者 上野千鶴子氏を講師に迎え、「自分らしく生きて死ぬために」と題した講演会を、鹿児島市中央公民館で開催しました。当日は530名を超える方々にご来場いただき、関心の高さがうかがえました。

上野氏は、単独世帯が最多となった日本の現状を踏まえ、今後は高齢者も家族に頼らず、死を個人の問題として考える時代になると指摘されました。また、最期に向けた意思決定にはACP(アドバンス・ケア・プランニング)が推奨されている一方で、人の気持ちは揺れ動くものであり、終末期のあり方を簡単には決定できない現実にも言及されました。

さらに、安心して在宅で人生を全うするための介護保険制度の意義と、その制度を維持・発展させることの重要性についても語られました。

当院では今後も、地域医療に関する課題への啓発に努めてまいります。

県民公開講座 事務局

代表 大瀬 克広(緩和ケア内科 部長)

感想

参加者からは「自分らしく生きる力をもらった」「制度への関心が高まった」など、感動と学びの声が多く寄せられました。



『自分らしく生きて死ぬために』

講師: 上野千鶴子氏(社会学者)

2019年
東大入学式
祝辞で注目!

PROFILE

上野千鶴子氏

1948年富山県生まれ。京都大学大学院社会学博士課程修了。社会学者・東京大学名誉教授・認定NPO法人ウィメンズアクションネットワーク(WAN)理事長。専門は女性学・ジェンダー研究、高齢者の介護とケアも研究テーマとしている。ベストセラー『おひとりさまの老後』(法研)『在宅ひとり死のススメ』(文春新書)『こんな世の中に誰がした!』(光文社)『マイナーノート』(NHK出版)など多数。最新刊は『当事者主権 増補新版』(岩波書店)。2024年米タイム誌による『世界に最も影響力のある100人』に選出。



撮影 婦人公論/奥西義和

さっぱり！夏の疲労回復お魚メニュー



ラビゴットとは、
フランス語で
「元気回復」の意味

◆ 魚のラビゴットソース ◆

作り方

① 鮭に塩を振っておき、小麦粉と片栗粉を混ぜたものをまぶしてフライパンで揚げ焼きする（または焼く）。

〈ソースの作り方〉

① トマトを湯剥きして、種をとり角切りにする。

② ズッキーニ、またはきゅうり・黄パプリカ、玉ねぎを角切り（粗みじん）にし、玉ねぎは水にさらしておく。

③ 調味料を合わせ、①～②の具材を入れ、味をなじませる。

④ 焼いておいた魚を器に盛り、上からソースをかけて完成！

材料(2人分)

鮭…2切れ(140g)

塩…ひとつまみ

小麦粉…6g

片栗粉…6g

油…大さじ1杯

ラビゴットソース

トマト…60g(1/2個)

ズッキーニ（またはきゅうり）…40g

玉ねぎ…1/8個

黄パプリカ…1/8個

〈使用調味料〉

油…大さじ1杯

穀物酢…大さじ1杯

砂糖…小さじ1杯

塩…ひとつまみ

さらにさっぱりと食べたい方は、油の量を半分にして焼きにしても良いです

●栄養価(1人あたり)

エネルギー ……201kcal

蛋白質 ……16.3g

脂質 ……10.9g

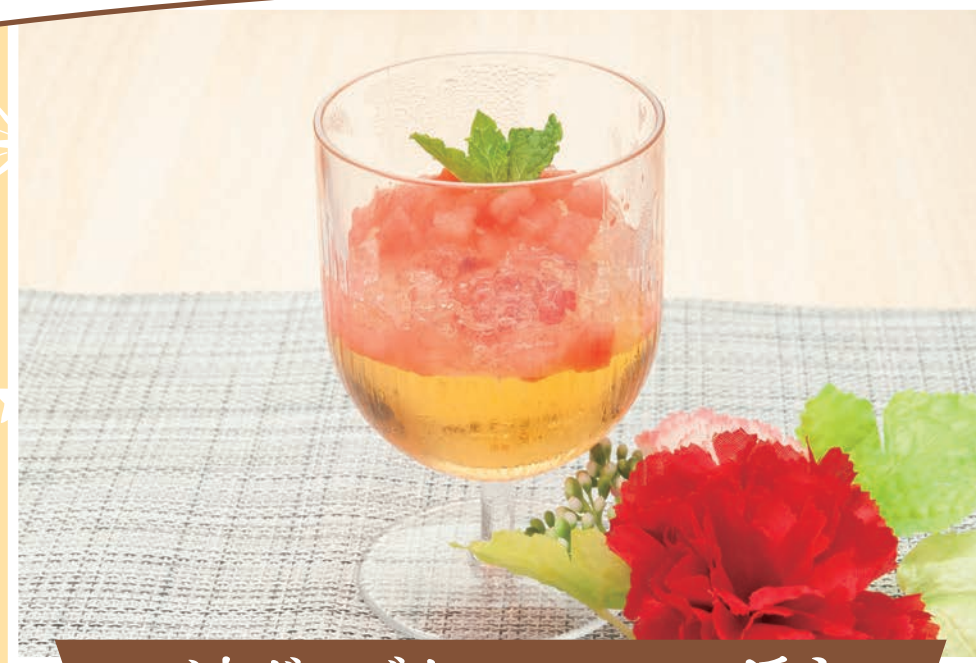
炭水化物 ……11.9g

塩分 ……0.2g

今回はお酢を豊富に使用した献立で、夏らしくさっぱりと食べられます！お酢に含まれる酢酸には、①食後の血糖値の上昇抑制 ②内臓脂肪減少 ③血圧の降圧効果 ④運動後の疲労感の軽減などが期待できます。また、鮭には、抗酸化作用のある色素や、栄養素の代謝を助けてくれるビタミン、血栓予防やリラックス効果のある脂質が含まれています。このメニューで夏バテや食べ過ぎを防止して、暑い夏を乗り切りましょう！

○調理師…中野、川原、福永、上平田 ○管理栄養士…高田

お酢ですっきり爽やか二層ゼリー



◆ ビネガーゼリーのフルーツ添え ◆

作り方

〈Aビネガーゼリー〉

① 粉ゼラチンをふやかしておく。

② ①以外の材料を全て鍋に入れ、混ぜながら煮溶かす。

③ 砂糖が溶け、少し沸騰したら火を止める。

④ ふやかしておいたゼラチンをレンジで溶かす(600wで20秒ほど)。

⑤ ③に④を加え、よく混ぜて盛り付ける。器に入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

〈Bサイダーゼリー〉

① 小鍋にサイダー大さじ1杯と砂糖大さじ1～1.5を合わせて、砂糖が溶けるまで煮溶かす。

② 粉ゼラチンを水でふやかし、レンジで溶かす(600wで20秒ほど)。

③ ①の鍋に、残りのサイダーと②のゼラチンを入れ、よく混ぜてバットなどに移して冷やし固める。

材料(4人分)

●Aビネガーゼリー

フルーツ酢…100ml

(今回は梅はちみつ酢を使用)

水…200ml

砂糖…大さじ1.5杯

ゼラチン5g(粉ゼラチンの場合小さじ1杯)

ゼラチンをふやかすための水…大さじ2

●Bサイダーゼリー

サイダー(常温)…140ml

砂糖…大さじ1～1.5杯

ゼラチン2.5g(粉ゼラチン:小さじ1/2杯)

ゼラチンをふやかすための水…大さじ1

お好みのフルーツ…40g

(今回はスイカ、いちご、日向夏を使用)

●栄養価(1人あたり)

エネルギー ……65kcal

蛋白質 ……2.3g

脂質 ……0g

炭水化物 ……13.2g

塩分 ……0g

〈仕上げ(飾り付け)〉

★A、Bそれぞれのゼリーが固まったらBのサイダーゼリーをくずして、Aのゼリーの上に乗せる。お好みでフルーツを飾って完成！

ゆるめのゼリーなので、冷やしたサイダーを少量注ぎ、ストローで崩すと、飲むゼリーとしても美味しいです！お酢と果物を使用することで、抗酸化作用やカリウムによるむくみ防止が期待できるため、美容の強い味方です！また、お酢や果物の組み合わせ次第で、いろんなアレンジが楽しめます！

○調理師…中野、川原、福永、上平田 ○管理栄養士…高田