

# みっつの輪

## 年頭の挨拶 2016年

明けましておめでとうございます。年頭にあたり御挨拶申し上げます。

我が国は世界において類いまれな少子高齢社会です。2025年にはさらに高齢化は進展し、医療と介護のニーズが益々増加することが確実視されているため、地域医療改革が進められています。「医療介護総合確保推進法」により昨年4月から都道府県による地域医療構想が策定されました。2025年、さらには先の将来の社会構造に対する適切な医療提供体制を地域ごとに構築するため、全ての病院は病床機能の現状を都道府県に報告することが義務付けられています。つまり、病床の機能分化を進めるために、医療機能ごとに2025年の医療需要と病床の必要量を推計し定めることが地域医療構想です。

医療機能は高度急性期、急性期、回復期、慢性期に分類されますが、当院は急性期機能を有する総合病院であり、急性期の患者様に対し、状態の早期安定化に向けて適切な医療を提供する役割を担わなければなりません。しかし、近年高齢化社会に伴い、慢性疾患の増加あるい

は併発により疾病構造は明らかに変化してきており、急性期病院だけでは治療を完結することが困難なケースが増えています。現状では国が定める急性期病院の平均在院日数は18日以内ですので、長期療養を要する場合には、機能の異なる医療機関に転院するか、在宅医療への移行を促進しなければなりません。

したがって、一人の患者様が安心して継続的な治療を受ける上で、医療連携を軸とした地域医療が不可欠になっています。そこで当院は、今まで以上に地域医療連携を強化し、地域完結型医療における当院の役割を明確にしてゆく所存ですので、患者様や地域住民の皆様には現状の医療改革制度について御理解いただければ幸いです。本年も皆様の御健康と御多幸をお祈り申し上げます。

2016年元旦

医療法人社団創進会 みつわ台総合病院  
理事長 神野大乗 病院長 中田泰彦



### INDEX

- 年頭の挨拶 2016年.....1
- 頭痛について .....2
- リハビリテーション科だより～冷え性から体を守りましょう～ .....3
- 院内イベントのお知らせ .....4

# 頭痛について

## 恐ろしい頭痛、二次性頭痛

誰もが経験する頭痛。頭痛といっても原因は多岐にわたります。国際頭痛分類によると大きく3つに分類されています。片頭痛などの「**一次性頭痛**」、くも膜下出血などの疾患にともなう「**二次性頭痛**」。三叉神経痛などの「**有痛性脳神経ニューロパチー**」の3つです。

強い頭痛や、長引く頭痛を経験すると脳の病気にかかったのではないかと心配になります。このような「二次性頭痛」の分類のなかで脳局所の疾患によるものは全8分類中3分類あります。頭頸部外傷・傷害による頭痛、頭頸部血管障害による頭痛、非欠陥性頭蓋内疾患による頭痛です。もっと具体的にいうと、硬膜下血腫のような頭部外傷に起因するもの、くも膜下出血のような脳血管障害によるもの、脳腫瘍のような頭蓋内疾患によるものです。いずれも重傷例では死亡したり、寝たきりになったりする可能性のある疾患です。



脳自体には痛みを感じる機能はありません。「二次性頭痛」ではどこがどのように痛くなるのでしょうか？

**痛みを感じているのは、脳の表面をおおっている硬膜と脳の周囲の太い血管と考えられます。**脳が膨張すれば硬膜が緊張します。そこで硬膜にある痛みの受容体が三叉神経を通して痛みを伝達するのです。硬膜下血腫やくも膜下出血は通常よりも脳が膨張しますので痛みが発生していると考えられます。血管が膨張や解離して裂けると、血管にある受容体が痛みを伝達します。椎骨動脈解離は血管が裂けて痛みが発生しているものと考えられます。

脳が膨張するために生じる痛みを自身で判断することができるのでしょうか。現実には難しいとは思いますが、しかし、そのような患者さんに問診すると**寝ているとき**

**より起きている方が楽**であると言います。これは体位による頭蓋内圧の変化を意味しています。心臓より頭部を高くすることにより、脳から心臓にもどる静脈の流れがよくなるのです。

では脳が膨張している人はどのような状態でしょうか。程度にもよりますが少なくとも正常な意識状態ではないはずです。ですから自身で判断することは現実的ではありません。

血管が裂けたことはわかるのでしょうか。痛む部位で判断できる場合があります。動脈解離でよくみられる椎骨動脈は頸椎の中を通過して後頭部から頭蓋内に入ってゆきます。椎骨動脈の走行部に沿ってのみ痛みを感じる場合は疑いをもちます。

いずれにしろ**最終的な診断は画像診断**に頼ることになります。



## 救急外来では治療できない片頭痛「一次性頭痛」

重度の頭痛のために救急搬送される方がおります。このような場合前述の頭蓋内疾患による二次性頭痛を確認しなくてはなりません。問診も必要ですが診断のカギを握っているのは画像診断です。二次性頭痛であると診断できたならば原因の疾患の治療をします。

二次性頭痛でないとは診断された場合は、どのような一次性頭痛か、という診断が必要になります。この場合最も重要なのは問診です。頭痛持ちなのか、初めて経験する症状なのか。いつから始まった症状なのか、どのくらいの持続時間なのか、どこが痛むのか、どのようにすると痛むのか、吐き気は、めまいはなどの数多くの情報を入力する必要があります。しかし、ご本人はとても具合が悪いのでろくに話もできないこともあります。そのため正確に診断するのは困難な場合が多いです。ですが、搬送される方は辛くて来ているわけですから、まずは痛みをとることが第一です。そこで診断は曖昧なままでも、一般的な鎮痛剤を出して様子を見てもらいます。

いつからですか？

どこが痛みますか？



片頭痛は一次性頭痛の中で頻度が高いものです。典型的な症状があれば比較的診断が容易です。専用の鎮痛剤もあり治療法は確立しています。しかし救急での治療となると困難な場合があります。嘔吐を伴う方が多く鎮痛剤の服用が困難です。痛みがピークの時にはいかなる治療も無効であることがほとんどです。安静にしてもらい痛みが引くのを待つしか手段がありません。長くても72時間で痛みが引くはずですから。

### 鎮痛剤の効かなくなってきた方のご相談を

慢性的な頭痛の方は市販薬や処方された鎮痛剤を服用されていると思います。服用の頻度が増えてきて鎮痛剤

の効き目が悪くなったと感じていることはないでしょうか。その場合は、「**薬剤の使用過多による頭痛**」かもしれません。「1か月に15日以上頭痛がある」方で「3か月以上頭痛薬を服用している」場合は、その鎮痛剤をやめることで頭痛の頻度が減るかもしれません。なかなかやめられない場合は「片頭痛の予防薬を服用すること」と「違う鎮痛剤」を服用してもらい様子をみます。もちろん、通院による医師の指導が必要です。

ぜひ私の外来に来てください。紹介状はいりませんが待ち時間が長いので暇つぶしの道具は必須ですよ。

笠井 正彦

(脳神経外科 部長)

(日本脳神経外科学会専門医・日本頭痛学会認定頭痛専門医)



### リハビリテーション科だより ～冷え性から体を守りましょう～

『冷え症』とは、季節に関係なく手足・腰・腹部・背中・肩の特定の部位に極度の冷えを生じる症状です。血行不良により血液が体の隅々まで行き届かないことで「冷え」は起こります。だから、体の中心から離れている手足がもっとも冷えてしまうのです。

冷え症は病気ではありませんが、体の不調や病を引き起こす恐れがあります。血液の流れが悪くなり筋肉が硬くこわばることで、首・肩・腰などに痛みを引き起こします。また、頭への血流が悪くなることにより、頭痛・片頭痛、耳鳴りも招いてしまうこともあります。

血行不良を導いてしまう原因は様々あり、水分不足や貧血・低血圧によるものもあります。しかし、一番多い原因は運動不足です。ですから冷え性を改善するためには、**適度な運動がとても効果的**です。筋肉量が少なかったり、筋肉の動きが小さかったりすると血行不良に陥っ



てしまうからです。女性が男性と比べて体が冷えやすいのは、筋肉量が少ないことによります。

忙しい時にと運動する時間を作ることはなかなか難しいでしょう。忙しい上に運動不足という方は、まず「体を動かす」ことから始めていきましょう。例えば、「自転車」ではなく「歩く」、エレベーターには乗らず、階段を使うなど「体を動かす」ことを意識するだけでも違います。

お風呂上りは体が温まって血行が良くなっていますので、ストレッチを行うとさらに効果的です。これからの寒くなる時期はシャワーだけではなく、湯船に浸かって体を温めることでより血行の流れが良くなります。

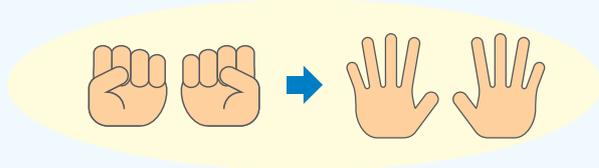
また、食生活の乱れから血行不良を起こすこともあるため**食生活を見直し、内側から改善していくことも重要**です。

ここでリハビリ科から冷え性に効果のあるエクササイズを紹介します。

### 冷え性に効果のあるエクササイズ

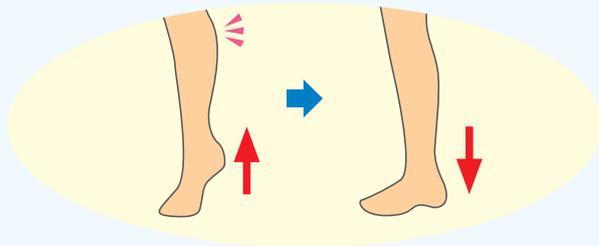
#### ★グーパー運動

手・指先全体を動かし、血行を良くします。  
1セット10回、1日3セットを目安に行ってください。



#### ★かかと上げ

ふくらはぎの筋肉に効果のあるエクササイズです。ふくらはぎは「第二の心臓」とも言われ、動かすことで血行が促進されます。回数はグーパー運動と合わせて行ってください。



「体の不調が冷え症によるものだったのか！」と気付いたら、冷え症改善のためできることから実行していきましょう。冷えを改善していくことで、体の不調もだんだんと取り除かれていきます。

日頃から体を動かすことを意識して、冷えから体を守り寒い冬を乗り切りましょう！

## 院内イベントのお知らせ

### 院内コンサート開催のお知らせ

#### ♪新春に琴の音を聴く会

**開催日時** 平成28年1月16日(土)  
15:00～15:40

**場所** みつわ台総合病院  
西館1階 外来待合フロア

**参加費用** 無料 (駐車場をご利用の方は  
会場に駐車券をお持ちください)

**申込** 不要 **奏者** 都賀の台  
琴同好会



#### 第49回 健康教室のご案内

### おしっこが近い！～過活動膀胱について～

**開催日時** 平成28年1月23日(土)  
14:00～15:00

**場所** みつわ台総合病院 管理棟2階会議室

**講師** 当院 泌尿器科 湯本 久雄 医師 (日本泌尿器科学会専門医)

**申込方法** 申込用紙に必要事項をご記入いただき、当院の南館1階  
総合受付の申込箱にお入れいただくか、**病診連携室**  
TEL043-251-3030(代)までお電話でお申込ください。

**定員** 100名  
(定員になり次第申込は締切とさせていただきます)

**参加費用** 無料  
(駐車場をご利用の方は会場受付に駐車券をお持ちください)

#### [受付時間]

午前 8:30より12:00まで

脳神経外科(土曜)..... 8:30より11:00まで  
婦人科(月曜)..... 8:30より11:30まで  
耳鼻咽喉科(月曜・土曜)

午後 13:30より16:30まで

糖尿外来(水曜・木曜)..... 13:30より14:30まで  
耳鼻咽喉科(火曜・水曜・金曜)..... 13:30より16:00まで  
脳神経外科(月曜・水曜・木曜)..... 15:30より16:30まで

2科以上受診の場合は受付終了30分前まで

千葉市若葉区若松町531-486 ☎043-251-3030(代)  
ホームページアドレス <http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>



### 基本理念

高い徳性と深い知性を培い生命の尊厳に寄与する

### 基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に最先かつ最適な医療を提供します



当院は  
「日本医療機能評価機構認定病院」  
です