



Model : 左から滝澤さん(外来看護師)
定金秀爾医師(脳神経内科)・青木さん(外来看護師)

Photographer : Yudai Ogino

キラリ☆元気さん

診療部 脳神経内科

医長 瀧口 敏和

そこが知りたい

ワクチン接種後の肩の痛みには悩んでいませんか？

知っ得情報

仕事と治療の両立支援について②

- 経営理念
- 一、安心して、生命をゆだねられる病院
 - 一、快適な、人間味のある温かい医療と療養環境を備えた病院
 - 一、他の医療機関・福祉施設と共に良い医療を支える病院
 - 一、職員ひとりひとりが幸せで、やりがいのある病院

ライフサプリ

便秘について

きょうとう連携のわ

みらいクリニック

キョクトウニュース

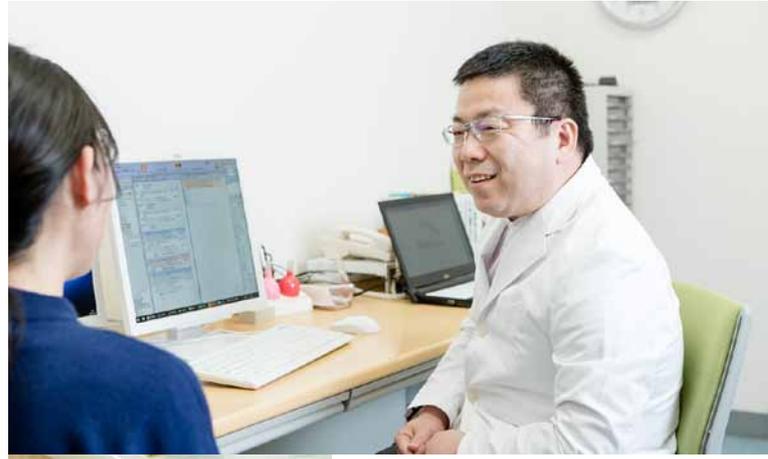
新しい医師の紹介

サイバーナイフ 前立腺がん治療開始

特集

「たかが頭痛 されど頭痛」

どんなに健康な方でも、生涯一度も「頭痛を自覚したことがない」という方はいないのではないのでしょうか。そのため、頭痛でしんどくても人目を気にしたり、周りからの理解がなく仕事や学校を休むことをためらう方が多いと思います。今回は、そんな頭痛について大事なポイントを紹介します。



- ① 診察風景
脳神経内科医師を表紙、キラリ元気さんでも紹介しています。
- ② MRI
脳血管障害の検査に使用する医療機器。当院では3.0T3台、1.5T1台の計4台が稼働しています。

③ 頭痛に悩む人

日本ではおよそ4000万人が頭痛に悩まされています。内、片頭痛が840万人、緊張型頭痛が2200万人以上といわれています。
(参考: Sakai F, Igarashi H. Cephalalgia. 1997)

頭痛の種類

頭痛は、大きく一次性頭痛と二次性頭痛の2つに分けることができます。二次性頭痛には、緊急に治療をしないといけない原因が含まれるため、診察ではまず二次性頭痛が見分けることから始まります。

	一次性頭痛	二次性頭痛
原因	病気が原因ではない 	脳血管障害 ・脳出血 ・くも膜下出血 ・椎骨動脈解離 など 頭部のケガ 薬物 (鎮痛薬の飲みすぎや普段の内服薬) 

気をつけたい頭痛の特徴

- 突然の頭痛
- 今まで経験したことがない頭痛
- 頻度や痛みが増していく頭痛
- 意識低下や麻痺やしびれなどがある頭痛
- 発熱がある頭痛
- 50歳以降に初発の頭痛
- くしゃみ、咳、運動など姿勢の変化で誘発される頭痛
- 妊娠中または産褥期の頭痛
- ケガした後に発症した頭痛
- 鎮痛薬使用過多、もしくは新規薬剤使用に伴う頭痛

これらの頭痛を感じた時は
すぐに医療機関を受診し、検査をしましょう

片頭痛と緊張型頭痛。誤解していませんか？

一次性頭痛もさまざまな頭痛がありますが、その多くは片頭痛と緊張型頭痛です。

片頭痛は、決して痛みが片側だけではなく両側のこともあり、症状も頭が重い・締め付け感がある場合も

あります。また、歩行や階段昇降など日常動作で症状が強くなる特徴があります。首・肩こり、頭が重たいということで、緊張型頭痛とっていませんか？下記の表でチェックしてみましょう。

特性	片頭痛	緊張型頭痛
頭痛の症状	中等度～重度の痛み 多くはズキズキとした拍動性	軽度～中等度の痛み 圧迫感、または締め付け感を伴う
発現部位	多くは片側だが、両側の場合もある	多くは両側
持続時間	4～72時間	30分～1週間
頭痛以外の症状	吐き気、嘔吐、めまい 音・光・においに過敏	吐き気や嘔吐はない 頭蓋周囲の圧痛、音または光に過敏
誘因	ストレス、精神的緊張、疲れ、睡眠不足、月経 天候、温度差、におい、空腹、アルコールなど	肥満・運動不足・喫煙？ (確立されたものはない)
予兆	あくび、疲労感、集中力の低下 異常な空腹感・食欲 首・肩のこり、抑うつ気分	特にない
前兆	視野異常、めまい、しびれ、麻痺など	特にない
日常動作による悪化	あり	ない。動いた方が痛みが和らぐ

薬剤の使用過多による、頭痛に注意

慢性的な頭痛や痛みに対する不安から頭痛がないのに薬を服用し、鎮痛薬の量が増えていませんか？

片頭痛や緊張型頭痛の方が薬を過剰に使用すると、頭痛の頻度が増え連日のように頭痛がおこるようになります。このことを避けるためにも、早めに頭痛専門医に相談してみてください。



たかが頭痛？されど頭痛！

頭痛(特に片頭痛)は、幅広い年代で日常生活への負担が最も大きい神経疾患で、生活の質低下のみでなく、多大な経済的損失をもたらしていると報告されています。そのため、「たかが頭痛」ではなく「されど頭痛」と認識を変える必要があります。

最近、新たな片頭痛の治療薬が保険適応になりました。なかなか症状が改善しない時は、生活の質を向上させるためにも、脳神経内科を受診ください。



キラリ★元氣さん



診療部
脳神経内科 医長

はまぐち としかず
濱口 敏和

診療はもちろん、職員教育にも精力的に取り組んでいる濱口先生にお話を聞きました!

Q 主な業務

A てんかんを中心に、頭痛やめまいなどの脳神経内科一般の病気を診察しています。2017年から2年間、てんかん診療の研修を目的に国内留学(京都大学 脳神経内科)をしており、その経験を活かして、てんかん患者の診察と職員教育に力を入れています。

Q 診察時に心掛けていること

A 患者さんをしっかり観察することを心掛けています。診察室に入ってから座るまでの間だけでも、歩き方やバランス感覚など、診断の手掛かりになる情報を得られます。患者さんの様子を見逃さないよう、集中力を持って診察しています。さらに、患者さんとの対話により家族構成や抱えられている社会背景などの理解を深め、患者さんの生活に合わせた治療計画を提案しています。



Q てんかんに対する思い

A てんかんは珍しい病気ではありませんが、なかなか人に打ち明けられない方は多くいます。患者さんをひとりぼっちにしないためには、職員や地域住民の知識や理解を深めてもらうことが必要だと考え、職員向けの勉強会や「てんかん啓発の日※」に合わせて地域住民向けの展示をおこない、てんかんの普及啓発をしています。
※3月26日はてんかん啓発の日(パープルデー)です。

Q メッセージ

A 高齢のてんかん患者に一番多いのは、突然動作が止まり、数十秒ボーっとして元に戻るという症状です。しかし、まれに大きな全身けいれんが起ることもあり、脳に損傷が残る恐れがあります。症状を薬でうまくコントロールできていない方は、かかりつけ医の先生とよく相談の上、脳神経内科医を受診してみてください。

ワクチン接種後の肩の痛みに悩んでいませんか？

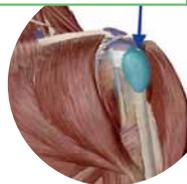
新型コロナワクチンでは、肩上部への筋肉注射がおこなわれています。まれにワクチンを接種した後の肩の痛みが続く人がいます。2週間以上経っても痛みや、腕が上がらないなどの症状が続く場合には、SIRVA（シルバ）※などの可能性が考えられます。当院ではSIRVAによる痛みに対して、カテーテルを用いた運動器カテーテル治療を実施しています。

※SIRVA(シルバ)とは

SIRVA(Shoulder Injury Related to Vaccine Administration)はワクチン接種後に生じる肩の急性炎症で、肩の痛みの持続や可動域制限(腕が上がらなくなる、後ろに回らなくなる)が発生します。

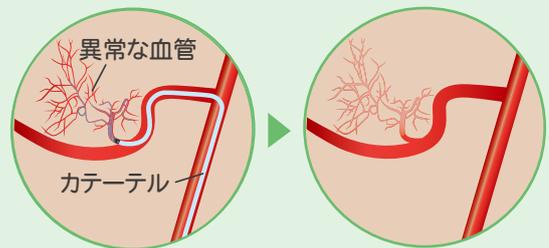
三角筋(肩の筋肉)の深い部位にある三角筋下滑液包(関節の近くにある液体で満たされた袋)内にワクチンが注入されたことが原因と考えられています。

三角筋下滑液包



運動器カテーテル治療

痛みのある部位には、異常な血管が増えていることがあります。手首や肘、足の付け根の血管から細長いカテーテルを入れて、薬(塞栓物質)を投与することで、増えた血管を塞栓して痛みを軽減させます。直接的に血管に作用するため、強力な治療効果が期待できます。



国内ではまだ保険診療と認められていない治療のため、全額自己負担となります。

詳細は当院HPからご確認ください ▶



知っ得情報

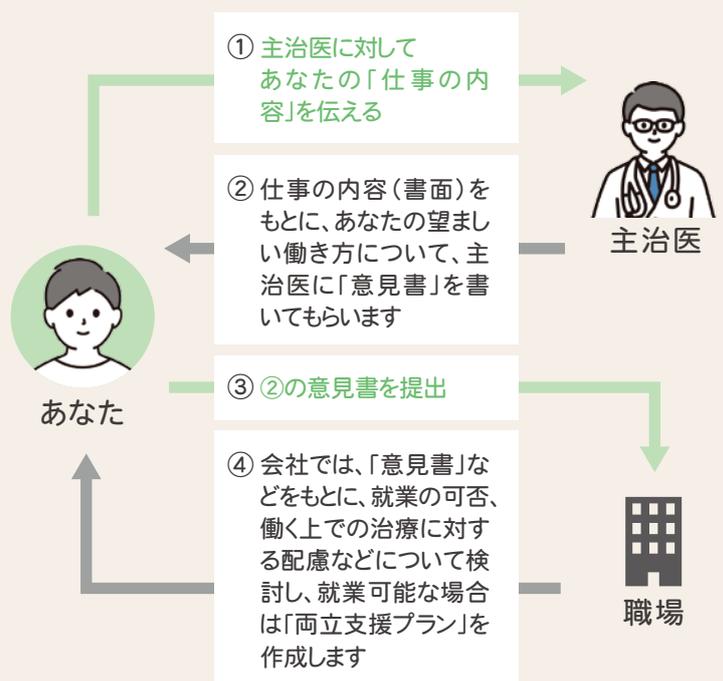
仕事と治療の両立支援について②

病気と仕事のことで、一人で悩みを抱えていませんか？

- 病気やけがをしても、仕事を続けたい
- 病気のことを会社にうまく伝えられない
- 治療と仕事を両立できるか不安
- 今後の働き方について誰に相談したらいいのかわからない
- 職場の理解・協力が得られない
- 治療に合わせた短時間勤務や、休暇の取得が難しい

お問合せ

直通
086-276-1210(メッセージ確認後2156を押す)
担当:医療福祉相談室



ポータルサイト
「治療と仕事の両立支援ナビ」で検索





便秘とは？

便秘は、排便が何らかの理由により順調におこなわれない状態のことをいいます。

便秘かチェックしてみよう



- 排便回数が少ない
週2回以下しか出ない、あるいは5日以上出ない
- 排便時に困難を伴う
力まないと便が出ない。肛門が切れて出血する

便が出ないだけでなく、排便回数の減少や排便困難が伴うことも便秘が原因の可能性あります。

便秘に効果的な生活習慣

- 規則正しい食生活
右上に記載している食材を取り入れよう
- 十分な水分摂取
起床後、水コップ一杯を習慣付けよう
- 適度な運動
ジョギングやウォーキング、水泳、ヨガなど
身体にあまり負担をかけずに全身を動かそう
- ストレスを分散しよう
- 決まった時間にトイレに行き
排便のリズムをつけよう



便秘に効果がある食材

食物繊維は、不溶性と水溶性の2種類があり、便量を増やしたり排便リズムを回復させる効果があります。どちらもバランスよく摂取しましょう。

不溶性



水に溶けずに水分を吸収してふくらみ、便のカサを増やして腸の動きを刺激します。

水溶性



コレステロールや胆汁酸を吸収して、スムーズに体外に排泄できるようサポートします。

腸ひねりストレッチ

腸の動きが悪くなると、便がつまるだけでなく、ガスも溜まりやすくなります。お腹をひねるストレッチで、腸に刺激を与えましょう。



- 1 あおむけに寝て、両足を揃えてひざを立てる。



- 2 息を吐きながら両ひざをゆっくりと右に倒す。首は左に倒す。



- 3 息を吸いながらひざを戻す。反対側も同じように繰り返す。

ご自宅で医療・看護・リハビリを受けたい方へ

上記のような排便の悩みだけでなく、体調や日常生活についてのご相談もお受けしております。一人ひとりにあった日常生活が過ごせるように支援いたします。



公益財団法人 操風会
訪問看護リハビリステーション たんぼぼ

〒703-8265 岡山市中区倉田 567-1 (岡山旭東病院内)

営業時間

月曜日～土曜日 9:00～18:00
※日・祝日・年末年始(12/29～1/3)は休業

TEL・FAX 086-276-6051





みらいクリニック

廣瀬 龍壽 院長

施設の特徴

令和4年4月に先代の先生から引き継いで開業した内科クリニックです。地域の皆さまの健やかな「みらい」づくりをお手伝いしたいという想いで日々診療しています。皆さんのかかりつけクリニックとして、高血圧症、糖尿病などの悩みにお答えしているほか、近年問い合わせが増加している在宅診療にも力をいれています。



診療モットー

初めてクリニックや病院で受診するのは思った以上に緊張するものです。まずは相談しやすい、明るく安心感のあるクリニックづくりを大事にしています。患者さん第一をモットーに、医師・看護師・事務スタッフのチーム体制で患者様の悩みにお答え出来るように日々努力しています。



診療科目 内科、訪問診療

診療時間 午前 9:00～12:30

午後 15:00～18:30

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	/	○	○	○
午後	○	○	/	○	○	/

休診 水曜 / 木・土曜午後 / 日曜 / 祝日

〒703-8267 岡山市中区山崎263-4

☎ 086-897-4708



◆公共交通機関をご利用の場合

両備バス

「曹源寺」を下車 徒歩10分

駐車場 15台

新しい医師の紹介

診療科 脳神経外科

診察日 月



むらい さとし
村井 智

1月より脳神経外科で勤務をしております。これまで岡山や岩国、呉などで働いていました。脳・神経の病気、特に脳卒中が専門分野です。みなさんが安心して検査や治療を受けられるように心がけて、診療をおこなって参りたいと思います。

サイバーナイフ 前立腺がん治療開始

2022年12月から、サイバーナイフによる前立腺がんの放射線治療を開始しました。



大きな特徴は、治療日数の少なさです。手術や薬物療法など他の治療法では2カ月かかるところ、1泊2日の入院と通院5日間で治療を終えることができます。通院中の治療時間は、約30分です。適応などの確認が必要になるため、主治医や専門医にご相談ください。

催しのご案内

新型コロナウイルスの感染拡大にともない、1月末までの催しの開催を中止しています。2月以降の催し開催については、決まり次第当院のホームページにてお知らせします。

YouTubeを見て運動しましょう

当院のYouTubeチャンネルでは、転倒予防を中心に健康情報を配信しています。より手軽に見れるように、YouTubeショート動画機能を活用した短い動画で運動方法を紹介しています。今回は「転倒リスクを軽減させる正しい靴の選び方」を配信しました。靴選びの参考に、是非ご覧ください。



病院統計 (2021年1月～12月)

外来患者延数	78,339人	地域医療支援病院紹介率	62.5%
入院患者延数	62,696人	地域医療支援病院逆紹介率	92.3%
新入院患者数	4,242人	救急患者搬入件数	2,144件
退院患者数	4,280人	脳神経外科手術件数	232件
平均在院日数	12.3日	整形外科手術件数	2,227件

地域医療支援病院
公益財団法人 操風会
岡山旭東病院
OKAYAMA KYOKUTO HOSPITAL
脳・神経・運動器疾患の総合的専門病院
臨床研修指定病院（協力型）

脳神経外科、整形外科、脳神経内科、リハビリテーション科、内科、循環器内科、麻酔科、放射線科、リウマチ科、形成外科、泌尿器科、皮膚科、救急科、健康センター、脳卒中センター、サイバーナイフセンター、PET・RIセンター、スポーツ・関節外科センター

〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田 567-1
Tel. 086-276-3231 Fax. 086-274-1028
<https://www.kyokuto.or.jp>



診療時間 午前 9:00～12:00 (8:30受付開始)
午後 14:30～16:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	△	○	△

休診 木曜午後 / 土曜午後 / 日曜 / 祝日
(但し、急患はこの限りではありません)

あともがき

頭痛は、必ずしも頭の中で何か大変なことが起きているために感じるものではありません。新しい年は世の中が少しでも明るくなり、頭痛も少なくなることを願います。

院長 吉岡純二

●共有しよう 私の経験 活用しよう あなたの教訓(医療安全推進標語)
●当院では、病気に関連して起こる様々な問題について医療ソーシャルワーカーが相談に応じます。相談は本館1階医療福祉相談課まで

●敷地内禁煙実施施設