岡山旭東病院 季刊誌
愛
2024.4
春号
vol.90

特集
ずきずきサインに気づきましょう
～あなたに合った片頭痛治療～

Model： 左から元井さん(外来クラーク)・中山さん(外来クラーク)・濵口敏和医師(脳神経内科)・山本さん(看護師)
永井太士医師(脳神経内科)・黒崎さん(看護師)・大野学医師(脳神経内科)・定金秀爾医師(脳神経内科)

Photographer： Yudai Ogino

キラリ☆元気さん
薬剤部 副主任 薬剤師
岡田 憲人

そこが知りたい
糖尿病教育入院について

知っ得情報
「情報コーナー 健康の駅」のご紹介

ライフサプリ
歯周病について

きょくとう連携のわ
大上クリニック

キョクトウニュース
新しい医師紹介
糖尿病教室を再開します
財団創立 70 周年を迎えました

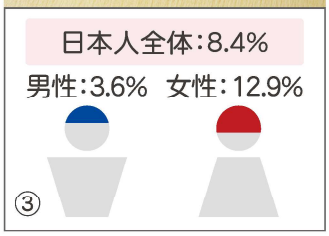
経営理念
一、安心して、生命をゆだねられる病院
一、快適な、人間味のある温かい医療と療養環境を備えた病院
一、他の医療機関・福祉施設と共に良い医療を支える病院
一、職員ひとりひとりが幸せで、やりがいのある病院

特集

「ずきずきサインに気づきましょう
～あなたに合った片頭痛治療～」

日ごろ頭痛に悩んでいる人やそのご家族の中には、「片頭痛」という病名を見聞きしたことがある人も多いと思います。この片頭痛、実は「頭のどちらか片側が痛いから片頭痛」といったような、単純なものではなく、一言で言い表すことは大変難しいです。

今回は、そんな片頭痛の特徴、メカニズム、治療方法について解説します。



①脳神経内科医による診察

②お薬手帳
今まで服用・使用したお薬の名前や飲む量、過去に経験した副作用などを継続的に記録しましょう。

③片頭痛の有病率※
※Sakai F, Igarashi H : Prevalence of migraine in Japan : a nationwide survey. Cephalalgia 1997;17(1):15-22.

片頭痛とは

右記のような特徴を持ち、なおかつその頭痛に特に原因が無い場合、片頭痛である可能性が高いです。例えば片頭痛の特徴がそのまま当てはまる場合でも、頭部CT検査で脳出血が見つかれば、それは片頭痛ではなくて「脳出血が原因の頭痛」になります。

頭痛の特徴が右記に当てはまる

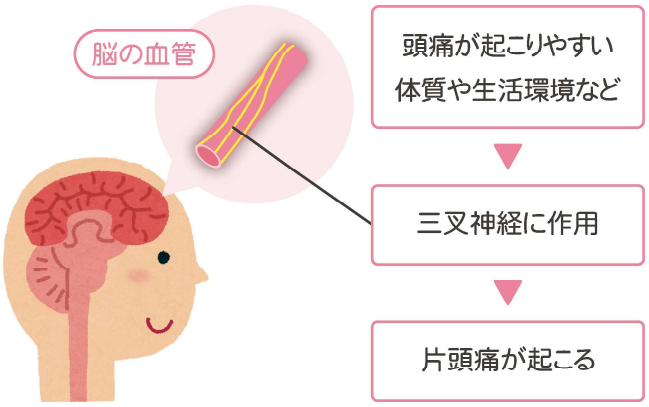
- 検査で原因が見つかる → 別の病気
- 原因が無い → 片頭痛の可能性が高い

片頭痛の特徴

- 痛みの持続時間は、4～72時間程度。
- 痛みは、頭の片側または両側に感じる。
- 拍動性の痛みで、ズキズキ、ドッキンドッキンと脈打つように感じる。
- 仕事や日常的な動作を続けることが難しい痛み。
- 周囲の音や光を苦痛に感じ、暗い静かなところで安静にしたくなる。
- 吐き気を感じたり、吐いてしまうこともある。
- 痛みは毎日現れず、70%の患者で月に1～2回程度。
- 朝起きたときや、ストレスから解放される休日や週末、寝不足や逆に睡眠をとりすぎた場合に起こることが多い。

片頭痛はどのようにして起こるのか

片頭痛の頭痛発作が起きている時、頭の中では一体何が起きているのでしょうか。これについては古くからたくさん研究がされていますが、実はまだよく分かっていません。今のところ、患者さんの体質、生活の環境、その他様々な要因が三叉神経（頭や顔の痛みを感じるための神経）に作用することが頭痛の原因になるといわれています。その三叉神経が、痛みを感じやすくなってしまう状況を作ることが頭痛発作に関係しているともいわれています。



治療方法について

治療は薬物療法が中心になります。
①急性期治療薬（頭が痛い時に飲む薬）②予防薬（頭痛の回数や程度が軽減するように、日ごろから使う薬）があります。予防薬の中では、2021年から加わった「CGRP関連抗体薬」が、その効果の高さから注目を集めています。

片頭痛の薬

①急性期治療薬
- トリプタン系薬
- ジタン系薬
- 消炎鎮痛薬
- 制吐薬
- エルゴタミン など

②予防薬
- CGRP抗体関連薬（注射）
- その他内服薬 など

薬にはそれぞれ、正しい服用のタイミングや回数があります。服用方法は、かかりつけ医や薬剤師の指示に従ってください。

CGRP関連抗体薬とは

CGRPはcalcitonin gene-related peptide（カルシトニン遺伝子関連ペプチド）の略語です。ペプチドとは、たんぱく質の元となるアミノ酸が複数結合した状態のもので、このCGRPは、三叉神経の調子や機能に関連するような働きを持ちます。片頭痛では、CGRPの働きを抑えることで、痛みを軽減できることが分かりました。当院でもCGRP関連抗体薬での治療をしており、月に何回も片頭痛が起きたり、急性期治療薬を適切に使っても、日常生活に支障をきたしている患者さんへ投与しています。

頭痛でお悩みの方はご相談ください

日本では、成人の約8%の人が片頭痛にかかっていると報告されています。片頭痛による頭痛は軽い痛みではないことが多いため、仕事や勉学に支障を来たし生活の負担となってしまうことがあります。患者さんの中には、病院にかかるほどではないと考え、受診しない人も多いといわれています。

CGRP関連抗体薬をはじめとした治療薬の進歩により、片頭痛の治療方法もここ数年で変わってきています。治療薬がうまく作用して、頭痛から解放され生活が変わった人もいます。頭痛でお悩みの方は、一度ぜひご相談にお越しください。

頭痛のことは脳神経内科医へ
ご相談ください

キラリ★元気さん

薬剤部 副主任
薬剤師

岡田（おかだ） 憲人（けんじ）

1つ1つ丁寧に病気の改善につながる薬の対応をしている薬剤師に話を伺いました。

Q 主な業務

A 当院では、他院にもかかっている患者さんが多いため、お薬手帳での、薬の重複や飲み合わせの確認が重要になります。医師が出した処方箋を元に、処方内容が患者さんに合っているかしっかりと確認して処方をしています。また、薬をお渡しする際は、丁寧な説明と質問への回答をおこなっています。

Q 多職種との連携

A 病棟では、積極的に多職種とコミュニケーションをとっています。特に、患者さんと密接に関わる看護師やリハビリスタッフから、患者さんの状態を聞くことで、薬の副作用に気が付くこともあります。そのような時でも、患者さんから注意深く話を聞いたり、背景を掘り下げ、副作用ではなく、別の病気が潜んでいないか判断を間違えないようにしています。

Q 心がけていること

A 薬の説明だけでなく、会話の中で患者さんの悩みなどに気付けるよう、できる限り時間をかけて傾聴しています。そのために、なるべく話しかけやすい・相談しやすい雰囲気を作ることを心がけています。「岡田さんがいるから、安心して薬が飲める」と嬉しい声に励まされています。

Q みなさんにメッセージ

A 片頭痛の薬は、痛みに対する不安から、予防として早めに服用してしまう人がよくいます。しかし、「頭痛が起きる前」に服用し続けると、今度は薬剤性頭痛が発生し、頭痛の頻度が増えてしまいます。薬は、正しく服用することが大切です。
薬についての疑問など、お気軽にご相談ください。

そこが知りたい

2024年4月から再開

糖尿病教育入院について

糖尿病の合併症、治療（食事・運動・薬物療法）、フットケア、低血糖やシックデイ（体調不良時）の対応を含めた日常生活上の注意点、検査など、糖尿病に関して知っておくべき知識を各専門職[糖尿病専門医、糖尿病看護認定看護師、糖尿病療養指導士（管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士）]が対面で個人指導します。

メリットは?

自分に合った食事内容を学んだり、食事量（エネルギー）を体験できます。また、管理栄養士より栄養のアドバイスも受けることができます。

入院期間中に、合併症がないか確認し、血糖値の変動をみることで、患者さん1人ひとりに合った治療方針をたてることができます。

入院期間は?

1週間～2週間の入院となります。
※患者さんの希望や状態によって異なります。

教育入院の対象者

- 糖尿病についてもっと勉強したい方
- かかりつけ医から紹介された方
- インスリン自己注射、血糖自己測定などの手技を取得したい方
- 重症低血糖や顕著な高血糖で意識障害を起こしたことがある方
- 手術前に、 血糖コントロールが不良な方

5月に糖尿病教室を再開予定。詳しくは、裏表紙をご覧ください。

知っ得情報

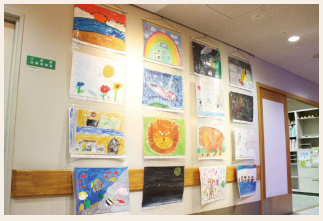
「情報コーナー 健康の駅」のご紹介

「健康の駅」は、NPO法人地域交流センターが提唱する「まちの駅」のひとつです。当院の健康の駅は、地域住民の健康維持増進と交流を目的とした地域のオープンスペースで、病気や健康に関する情報を資料や本、インターネットで自由に閲覧することができます。ご自由にお持ち帰りできるリーフレットや健康レシピもご用意していますので、ぜひご利用ください。

アートギャラリー

健康の駅にある展示コーナーでは、地域の方のアート作品を展示しています。展示スケジュールや展示をご希望の方は、ホームページをご覧ください。

ホームページ



可知、古都小学校児童の作品

鈴木瑞穂さんの作品

歯周病について

歯周病とは

歯周病とは歯周ポケット（歯と歯ぐきの境目の溝）で歯周病菌が増殖することで起きる病気です。

歯周病が悪化すると、歯ぐきが腫れたり出血したりするだけでなく、歯を支えている周囲の組織や骨が破壊されます。

初期にはほとんど痛みがないため、気づかないうちに進行しやすく、放置すると噛めなくなり最終的には歯が抜け落ちてしまうこともあります。

健康な歯 ▶ 歯石・歯垢の蓄積 ▶ 歯槽骨が溶ける

歯周病と深い関係がある病気

歯周病が慢性化すると、歯周病菌やその菌が発生する毒素、炎症反応性物質などが、歯ぐきの毛細血管を通じて全身のあらゆる組織に送られ、それぞれの組織で悪影響を及ぼします。特に心臓血管疾患、糖尿病、低体重児出産などに関与します。また、唾液に含まれる細菌が誤って気管支(肺)に入ると、気管支炎や誤嚥性肺炎の原因になります。さらに最近では歯周病と肥満やメタボリックシンドロームとの関連も注目されています。

セルフチェック

- ☐ グラグラ動く歯がある
- ☐ 歯がしみる
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯の隙間が広がってきた
- ☐ 口臭があると言われる
- ☐ 食べ物が歯間にはさまる
- ☐ 食べ物が噛み切りにくい
- ☐ 歯を磨いたとき歯肉から血が出る
- ☐ 歯ぐきが下がり歯が長くなったような気がする
- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 近親者が重度の歯周病である

ひとつでも当てはまると歯周病の可能性があります

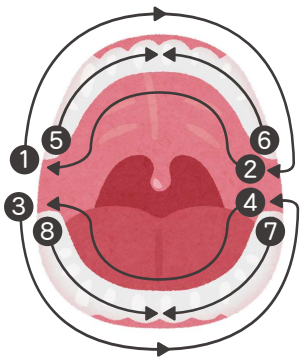
歯科受診をしましょう

3か月に1度は定期健診をしましょう

定期的に歯科を受診することで、虫歯ができても治療するまでにはならない、または最小限の治療で終わらせることができます。

正しい歯磨きの方法

歯磨きの順番



歯ブラシの向き

縦	前歯の内側 歯並びがデコボコしている所
横	奥歯・前歯の外側
ななめ	奥歯の一番後ろと内側

きよくとう連携の

大上クリニック

大上 康広 院長

施設の特徴

はじめまして。大上クリニックの院長の大上康広です。この度、「地域の皆様のご健康のために少しでもお力になりたい」という想いから、私が生まれ育った平島の土地で『大上クリニック』を開業いたしました。

当院の特徴としまして、呼吸器内科医として長引く咳の診断治療、気管支喘息、肺炎などの治療を得意としております。また内科全般を幅広く診療しており、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病の予防医療や治療、睡眠時無呼吸症候群に関して専門施設と連携を取りながら診断治療に力を入れております。お体の不調があったときに安心してご相談いただけるクリニックを目指し頑張って参ります。

診療科目 一般内科・一般外科・
呼吸器内科・アレルギー科

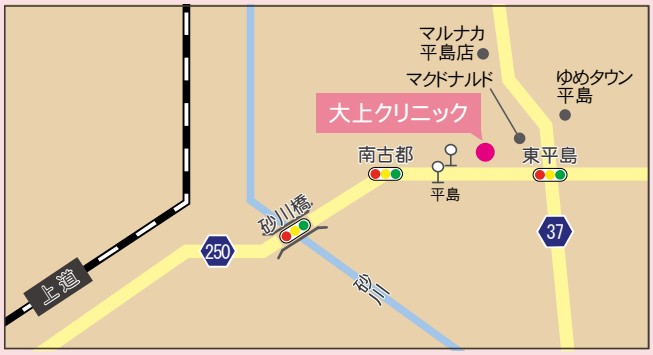
診療時間

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

午前 9:00～12:30
午後 15:00～18:00

休　診 木曜午後 / 土曜午後 / 日曜 / 祝日

〒709-0631 岡山市東区東平島135-6
086-297-3535
https://oue-clinic.com/



◆公共交通機関をご利用の場合

バス停「平島」を下車 徒歩5分
駐車場 17台

キョクトウニュース

4月から赴任の医師紹介

健康センター

ちかざわ ようへい
近澤 庸平

健康センターで、健診・人間ドックを担当します。病気の予防、早期発見を通して、受診者の皆さんが健康に暮らしていけるようお手伝いできれば幸いです。よろしくお願い申し上げます。

糖尿病教室を再開します　2階会議室あさがお

2024年5月から、糖尿病教室を再開します。第2・4木曜日の13:00～14:00に、院内で開催。糖尿病への理解を深めて、健康的な生活を送りましょう。詳細は院内のチラシ、またはホームページをご覧ください。

日程	講演内容
2024年5月9日(木)	糖尿病とは? / 食事について①
5月23日(木)	フットケア / 運動について
6月13日(木)	糖尿病の合併症 / 食事について②
6月27日(木)	低血糖、シックデイ / お薬について
7月11日(木)	糖尿病の治療 / 食事について③
7月25日(木)	日常の体調管理 / 検査について

3カ月1クールとし、同じ内容を年に3回開催します。

財団創立 70 周年を迎えました

2023年に、財団法人操風会は70周年を迎えました。記念サイトを公開しましたので、ご覧ください。

2024年 催しのご案内

参加無料(☆以外)　事前に参加申込みをお願いします

4/15(月) 14:00～15:00　第128回転倒予防健康教室
講師:副院長 整形外科 土井 英之

5/21(火) 14:00～15:00　第129回転倒予防健康教室
「高齢者の大腿骨骨折の治療について」
講師:整形外科 主任医長 大西 亨

6/7(金) 14:00～15:00　第130回転倒予防健康教室
講師:整形外科 部長 横山 勝道

6/8(土) 14:30～16:00　第68回園芸教室
☆材料費1,000円

感染症の流行状況により、急遽中止になる可能性もございます。
参加される際は事前にホームページをご確認のうえ、お越しください。

申込み　086-276-3231(代表)
オンラインでも申込み可能

YouTube 登録者数3000人突破!

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。毎月開催している転倒予防健康教室の内容も配信していますので、是非、動画を見て知識を深めたり、一緒に運動してみませんか?

YouTubeにアクセスします

病院統計(2023年1月～12月)

外来患者延数	78,405人	地域医療支援病院紹介率	69.1%
入院患者延数	64,966人	地域医療支援病院逆紹介率	107.1%
新入院患者数	4,353 人	救急患者搬入件数	1,914件
退院患者数	4,331 人	脳神経外科手術件数	231件
平均在院日数	13.8日	整形外科手術件数	2,258件

愛
広報誌愛「春号」
vol. 90
第 193 号

● 部門の壁を乗り越えて 意見かわせる 職場をつくろう(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ています。ご相談は本館1階医療福祉相談課まで
● 敷地内禁煙実施施設

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)

あとがき

モーツァルトや夏目漱石もかかっていたと思われる片頭痛は正しく診断し、目的に適した薬の投与が肝心な疾患です。特集の記事が参考になれば幸いです。

院長 吉岡純二

発行／公益財団法人操風会 岡山旭東病院
企画・編集／岡山旭東病院 広報委員会