

# 平成 27 年 3 月 診療予定表

(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00) ※予告無く変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診				糖尿病
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	内科・三診	皮膚科	
1	日	休診(日直 和田)								
2	月	前田隆	伊藤		濱田		多田羅		横井	
3	火	前田隆	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	津島	田所		
4	水	佐尾山	津島		濱田	佐尾山	武田	津島		
5	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	野毛	津島		
6	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			
7	土	津島			濱田	津島				
8	日	休診(日直 廣野)								
9	月	前田隆	伊藤		濱田		多田羅			
10	火	前田隆	津島	田所	辻正	津島	田所			
11	水	佐尾山	多田羅	津島	濱田	佐尾山	武田	津島		
12	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	野毛	津島		鈴木-
13	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			鈴木-
14	土	津島	鈴木康		濱田	佐尾山				谷口
15	日	休診(日直 桑原)								
16	月	前田隆	伊藤	佐尾山	濱田		多田羅		横井	
17	火	前田隆	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	津島	田所		
18	水	佐尾山	多田羅	津島	濱田	佐尾山	武田	津島		
19	木	佐尾山	津島		辻正	津島	野毛			
20	金	前田隆	津島		辻正	津島				
21	土	当番医(内科:津島・小児科:辻正)				当番医(内科:津島・小児科:濱田)				
22	日	休診(日直 桑原)								
23	月	前田隆	伊藤		濱田		多田羅		横井	
24	火	前田隆	津島	田所	辻正	津島	田所			
25	水	佐尾山	多田羅	津島	濱田	佐尾山	武田	津島		
26	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	野毛	津島		
27	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			鈴木-
28	土	佐尾山	鈴木康		濱田	佐尾山				谷口
29	日	休診(日直 和田)								
30	月	前田隆			濱田		多田羅		横井	
31	火	前田隆	津島	田所	辻正	津島	田所			

善通寺 前田病院

## 広報 純心便り

2015年  
**3月**  
第85号

### トピックス

- 今月の一言.....理事長
- 新人紹介
- タイプ別頭痛の症状解消法
- 旬の素材で簡単料理.....給食

### 〔純心会理念〕

信頼される医療  
想いと優しさの伝わるケア  
私たちはそれを目指します



理事長 前田隆史

### 今月の一言

三月に入り、ひな祭りも過ぎ、10日には10万人が死亡したとされる東京大空襲から70年になります。その惨状を記録した写真集が出版されました。

出版した「東京大空襲・戦争資料センター」の早乙女館長は「戦争体験の継承を止めてはならない」と話しておられます。終戦近くまで断続的に行われた空襲を撮影したのは、警視庁の専属写真家だった石川光陽さん(故人)です。3月10日の大空襲の写真は36枚撮りのフィルム1本だけです。

石川さんはGHQからの提出要請を拒み、フィルムを壺に入れて庭に埋めて隠し守り抜いたといわれております。70年という歳月が過ぎ首相は、70年談話を用意しているようです。しかし、集団的自衛権と称して、自衛隊が暴走するのを防ぐ「タガ」が徐々にゆるめられていくような気がしてなりません。戦争は理不尽に人の命を奪います。どちらが勝つか負けるか以前に、戦争を始めることこそ人類にとって究極の敗北だと思います。3月と云えば、4年前の3月11日には東日本大震災が起こりました。地震、津波そして原発事故、いたましい歴史の1ページであり復興も声ばかりで進んでおりません。被害に遭われた方々の一日も早い復興を願い、暖かい春がくるのを祈るばかりです。

## New Face



みほ 功一 (介護支援専門員)

昨年10月より居宅介護支援事業所愛の手でケアマネージャーとして務めさせていたでいております三保功一と申します。純心会に入職する前は介護老人保険施設やグループホームといった、主に施設での業務をしてきました。

今回、ご自宅で生活されている方々の居宅介護支援の仕事をするようになって、改めて介護保険の仕組みの複雑さを感じました。ご利用されるご本人様やご家族様の皆様は、なおさら分かりにくいものだと思います。私もまだまだ勉強中の身ではありますが、皆様が少しでも分かりやすく、安心して介護保険をご利用できるように努力したいと思っております。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。



にしな なほこ 仁科 菜穂子 (医療事務)

昨年12月より医療事務課で勤務させて頂いておりましたが、仁科菜穂子と申します。まだまだ経験も浅く、不慣れな点も多いのでご迷惑をおかけすることもありますが、日々努力していきたいと思っております。

一所懸命頑張っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

### ご意見箱

当院では信頼される医療、想いと優しさの伝わるケアを目指し、患者様の立場に立ったよりよい医療を提供できるよう努めて参りたいと考えております。正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。

# 頭痛の対処法を間違えると症状が悪化する！タイプ別の治療法

## 頭痛のタイプ

日本人に多い頭痛は、大きく分けて**片頭痛**と**緊張型頭痛**の2種類があります。同じ頭痛でも全く別ものなので誤った対処法を行うとさらに頭痛がひどくなります。そのため、自分がどのタイプの頭痛かを知る必要があります。



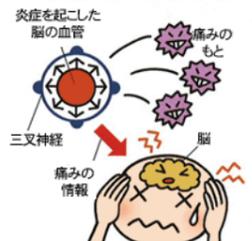
## 当てはまる項目をチェックしてみましょー

- ①頭痛の痛みは頭全体をハチマキで締め付けられるような感じだ
- ②頭痛は1日の中で午後から夕方が多い
- ③頭痛がすると目の疲れや全身のだるさを感じることがある
- ④頭痛は同じ姿勢をこり続けた時に起きる
- ⑤頭痛が起きる場所は後頭部が多い
- ⑥突然フワフワとふらつくような感じになる
- ⑦頭痛がするといつもならぬ臭いにならない臭いが嫌だと感じることもある
- ⑧頭痛がすると吐き気がしたり胃がムカムカすることがある
- ⑨頭痛がすると普段は気にならない光がまぶしく感じることもある
- ⑩頭痛がすると普段は気にならない音がやけに気になることがある

①～⑤のどれか一つでも当てはまれば、**緊張型頭痛**の可能性ががあります。⑥～⑩のどれか一つでも当てはまれば、**片頭痛**の可能性ががあります。また、両方当てはまれば、**混合型頭痛**の可能性ががあります。

## 片頭痛とは

片頭痛は、脳血管が異常に拡張し、血管周囲の三叉神経を刺激することで血管が炎症を起こし、拍動に合わせたズキンズキンという激しい痛みが、頭の片側または両側に生じ、吐き気や嘔吐を伴うこともある頭痛のことです。



圧倒的に女性に多く、20～40代に最も多いのが特徴です。誘因は、睡眠不足、寝過ぎ、気圧の変化また、ストレスからの解放時に発症することが多く、女性の場合は月経前や月経期間中に起こることも多いようです。前兆として、空腹、あくび、光や音に敏感になるなどが起こります。また、1～2割の人が、頭痛の起こる30分～数時間前に目の前にチカ



チカと輝く光が現れ、視野の中心から片隅にかけて部分的に見えなくなる閃輝暗点(せんきあんてん)という症状が起こる場合もあります。

## 片頭痛の対処法は

暗所で静かな場所でも横になり痛む箇所をアイスノンや氷のうで冷やしましょう。そうすることで炎症し拡張した血管を抑え痛みが軽減します。また、赤ワイン、チーズ、ハム、チョコレートなどは片頭痛を誘発するといわれていますので控えましょう。



反対に、片頭痛の頻度を減らすとされる栄養素があります。それは、マグネシウムとビタミンB2です。マグネシウムは、大豆、ひじきなどの海藻類、いわし、ごま、ほうれん草などに、ビタミンB2は、レバー類、うなぎ、牛乳、ヨーグルト、納豆などに多く含まれています。やっではないけないことは、入浴、飲酒、激しい運動です。これらを行うと血管はさらに拡張し痛みが強くなります。入浴する場合はシャワー浴にしましょう。

## 緊張型頭痛とは

緊張型頭痛は、肩こりなど後頭部から肩の筋肉が緊張し血行が滞り、血液の中の老廃物が放出され神経を刺激して起こる頭痛です。やや女性に多く全ての年代に起こるのが特徴です。誘因は、身体的・精神的ストレスが関係しており、同じ姿勢を長時間続ける運転やパソコン作業などで肩、首、ひいては、頭の筋肉が緊張することによって発症します。



また、不安やうつなどで自律神経の働きが乱れることによっても発症します。

## 緊張型頭痛の対処法は

同じ姿勢をとり続けないうで途中で**頭痛体操**(ストレッチ)をしたり、温めたタオルやぬるめのお風呂に入ったたりして、首や肩の筋肉をほぐすと血行が拡張し症状が緩和します。やっではないけないことは、冷たい湿布で首や肩を冷やすと血管が収縮し、さらに痛みが強くなります。



## 頭痛体操

★前屈のストレッチ  
椅子に腰掛け足を伸ばす(膝は無理に伸ばさない)。首・肩の力を抜き、ゆっくり前屈する。首から肩にかけての筋肉が伸びるように意識して行うと効果的です。そのままの姿勢を15秒間保ちます。

★首を左右に倒すストレッチ  
左手を頭にのせ、ゆっくり首を左側に倒す。その際、右肩の筋肉が伸びるように意識して行うと効果的です。そのままの姿勢を15秒間保ちます。左右行います。

★両肩を上下させるストレッチ  
両肩を持ち上げストンと落とします。10～20回行います。

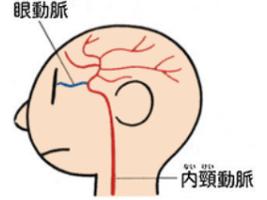
## 混合型頭痛とは

片頭痛と緊張型頭痛の両方の症状がある頭痛のことです。毎日のようにダラダラ痛むが、時々、突発的な強い痛みが起こるのが特徴です。肩が痛いから緊張型頭痛だと思いつつ、肩を温めると頭痛が悪化することがあります。通常、最初に片頭痛の治療から行います。

## 群発頭痛とは

群発頭痛は、ある一定の時期(春先や秋口など季節の変わり目、就寝後や明け方)に群発地震のようにしきりに起こる頭痛のことです。片方の目の奥にズキンズキンと目をえぐられるような激しい痛みが特徴で20～30代の働き

盛りの男性に多くみられます。群発頭痛は、目のすぐ後ろを走る内頸動脈という太い血管の炎症によって発症すると考えられています。はつきりとした原因は明らかになっていませんが、一定の時期の決まった時間に周期的に炎症を起こすことから、体内時計の関与が指摘されています。痛みが強く市販の薬で抑えることができないので、医療機関での治療が必要になります。



## 薬物乱用頭痛

薬物乱用頭痛は、鎮痛薬などを月に15回以上飲むことによって引き起こされる頭痛で、薬への依存性が高まりかえって痛みに敏感になって、頭痛が毎日のように生じてしまいます。もとは片頭痛の場合が多く、長年の服薬により症状が多岐に渡ってしまい、何の頭痛なのか判断が難しくなります。

## 頭痛日記

頭痛がいつ、どのような痛みが起こるのかを日記に付けておくと、どの頭痛かを判断しやすくなります。また、頭痛には早期に治療しないと命にかかわるものや、重い後遺症を残してしまうものも含まれています。頭痛は治らないとあきらめ市販薬を飲み続けないで、一度医療機関に行き、原因を突き止める治療し、長年の痛みにさよならしましょう。



## ビタミン豊富で美肌や疲労回復効果UP『アスパラガス』



●●● アスパラのピリ辛味噌炒め ●●●

アスパラガスの穂先に含まれるアスパラギン酸は、タンパク質の合成に使われるほか、尿の合成を促進する作用があります。尿として排出されるアンモニアは、体内で循環系に入ると毒性を発揮しますが、アスパラギン酸はこのアンモニアを尿へ合成して体外への排出(利尿作用)し、中枢神経系を守るのを助けます。

また、アスパラギン酸は、エネルギー代謝に関与し、疲労に対する抵抗力を高める働きがあるため、スタミナ強化によいとされています。

古代エジプト時代から高級食材として栽培されてきた野菜です。



- 【材料】(1人分)
- アスパラ・・・3本
  - エリンギ・・・1本
  - 味噌・・・大さじ1
  - はちみつ・・・大さじ1/2
  - キムチの素・・・大さじ1/2

- 【作り方】
- ①アスパラは4～5cmに切る。エリンギは横半分に切ってから、縦に6等分する。
  - ②調味料を混ぜ合わせる。
  - ③フライパンにサラダ油を熱し、アスパラを炒める。
  - ④アスパラが柔らかくなってきたら、エリンギを加えて炒め合わせる。
  - ⑤②を加え、さっとからめて出来上がり♪