

保健

医療

福祉

分野で社会に貢献します。

医心伝心

【 いしんでんしん 】

10

October

No. 173

2021.10.15

頭痛のおはなし

一
特
集
一

■かかりつけ医を持ちましょう

当院は、地域医療連携を推進しています。当院を受診される場合は、かかりつけ医からの紹介と予約が必要です。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

➤ [紹介状持参のお願い]

当院の外来診療は紹介型専門外来です。初診の方は、地域診療所からの紹介状（診療情報提供書）を必ずお持ちください。紹介状なしで受診された場合、初診時の選定療養費（自費）5,500円（税込）がかかり、待ち時間が長くなりますのであらかじめご了承ください。

➤ [救急外来について]

当院の救急外来は、重症度の高い患者さんを優先に診療いたします。円滑な救急医療を行うため、なるべくかかりつけ医か休日診療所、在宅当番医を受診してください。必要に応じて当院にご紹介いただくシステムになっています。

➤ [予約変更専用窓口について]

予約の変更・確認は、予約変更専用窓口で承ります。ただし、歯科口腔外科の場合は歯科口腔外科外来までご連絡ください。

[予約変更専用窓口] 0566-25-8103

[歯科口腔外科外来] 0566-25-8020

【年末年始休診日のご案内】 2021年 12月29日（水）～2022年 1月4日（火）

※ただし、緊急の場合はこの限りではありません。当院の救急外来では重症度の高い患者さんを優先に診療いたしますので、あらかじめご了承ください。

NEWS



人工股関節置換術における

エイミス

新しい術式「AMIS」について

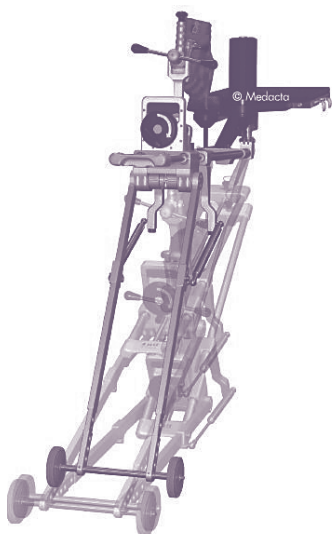
リウマチ科 部長 舟橋康治

日本には変形性股関節症の方が120万～510万人いるといわれています。変形が進行すると人工股関節置換術が必要となり、日本では毎年約6万件の人工股関節手術が実施され、その数は増加傾向にあります。

人工股関節を体内に設置する際には股関節へ到達する進入路があり、主に前方と後方に分類されます。一般的に後方は手術の展開が容易で術野の確保も良好ですが、一部の筋肉を切離します。前方は術式の難易度が高くなりますが筋肉を基本的に切離せず、損傷を最小限に抑えられます。とくにDAA (Direct Anterior Approach) といわれるアプローチは、神経・筋腱を横切らない切開で、唯一手術が可能とされています。

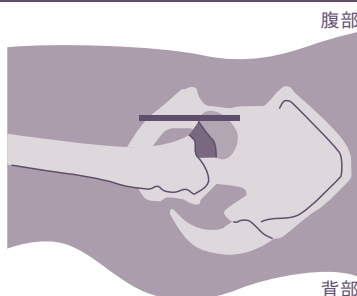
スイスの企業であるメダクティンターナショナル社はDAAをより安全・確実に遂行できる器械を開発し、熟練した術者からの教育を提供しています。これら一連の活動をAMIS (エイミス：前方最小侵襲手術) と称して臨床医へ支援を行っています。フランスのロード先生が開発した術式を元に2004年、メダクタ社が活動を開始し、2011年に日本へ正式導入され、当院では2021年3月に愛知県で初めてAMISを導入しました。他の術式と比較して傷跡が小さい、

AMISについて

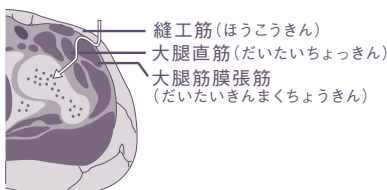


専用手術器械(レッグポジショナー)
手術する足を必要な位置へ容易に操作し、安定した固定ができるため、手術を安全に行うことを可能にします。

※AMISは保険診療で行えます。



体格に左右されますが8～10cmの皮膚切開で手術が可能です。



縫工筋・大腿直筋と大腿筋膜張筋の筋間より股関節に到達します。

痛みが少ない、入院期間が短縮した、手術中の出血が減少した、脱臼率が低下したなどの報告があり、当院でも同様の結果が得られるように日々研鑽しております。

AMISは必ずしもすべての患者さんに適応するわけではなく、体型、股関節の変形の程度、関節の可動の範囲などの理由により適用されない場合もあります。

広報誌タイトル

医心伝心 [いしんでんしん]

本来「心を以って心に伝う」の意、以心伝心。私たちの業務も患者さんの言葉のみに頼らず、表情、しぐさ、その向こうにある心の訴えに十分に目を向ける「心配り」を大切にすることが「医療安全」はもとより、快適な診療をお届けする基本だと考えます。そんな意を込め「以」を「医」としてタイトルにいたしました。

病院長 み～つけた!

広報誌内に登場しています。
どこにいるでしょうか?
(答えは裏表紙に記載)

3カ所
です!



肩凝りを和らげる体操

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、スマートフォンやパソコンを使用する機会が増えているのではないだろうか。これらを長時間使用したときに肩凝りを感じる方も多いようです。肩の筋肉は重い頭や腕を支えており「同一姿勢を取り続ける」ことで筋肉が疲労物質により硬くなります。硬くなった筋肉は血管や神経を圧迫して、凝りや痛みを引き起こします。今回は、肩凝りを和らげる効果的な体操を2つご紹介します。

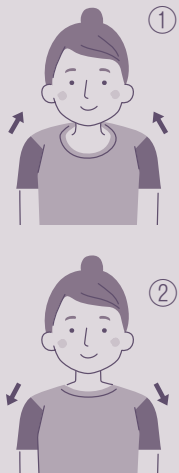
■肩の上げ下げ

回数 10秒×3回

頻度 朝・昼・晩

方法 ①肩をすくめるように持ち上げ10秒保持します。

②脱力して肩を下ろします。



■肩甲骨の引き寄せ

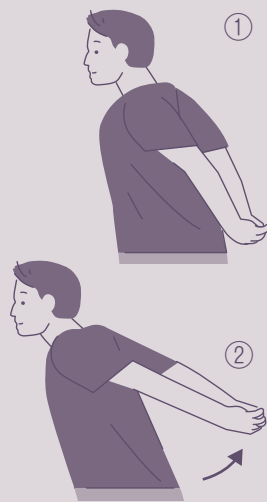
回数 20秒×3回

頻度 朝・昼・晩

方法

①手を後ろに回して両手の指を組みます。肩甲骨を寄せながら胸を張り10秒保持します。

②指を組んだままゆっくり両手を上げて、10秒保持します。



体操は、痛みのない範囲で行いましょう。

理学療法士 木戸 哲平

Column

見直そう！ 自身の口腔ケア

「新型コロナウイルス感染症が流行してから、歯医者者の定期健診に行かなくなった」と耳にすることが多くなりました。となると、重要になるのは自身での口腔ケアです。一度見直してみましょう。

歯ブラシ 毛先が開いてきた時、または衛生面（ブラッシング後のさまざまな細菌が歯ブラシの毛の中に付着し増えていくこともあるため）から見て1カ月での交換がお勧めです。

歯間ブラシ 交換時期は歯ブラシと同様に毛先の状態で判断します。使用後には流水でよくすすぎ、細菌が繁殖しないように乾燥させましょう。

歯磨き剤 歯周病予防、知覚過敏、ホワイトニングなど、ご自身の目的に合わせたものを選んで使用しましょう。



※定期健診は必要です。自己判断で受診を控えることはせず、まずはかかりつけ歯科医に相談しましょう。

歯科衛生士 永谷 真紀子



編集委員からこんにちは

今年の夏は雨が降る日が多く、ニュースで全国各地の大雨被害が報告されました。当院付近では大きな被害もなく、本当に良かったです。最近引っ越したこともあり、有事の際に備えて自治体が発行しているハザードマップを取り寄せてみました。皆さまも一度ご自宅の近辺を調べてみてはいかがでしょうか。

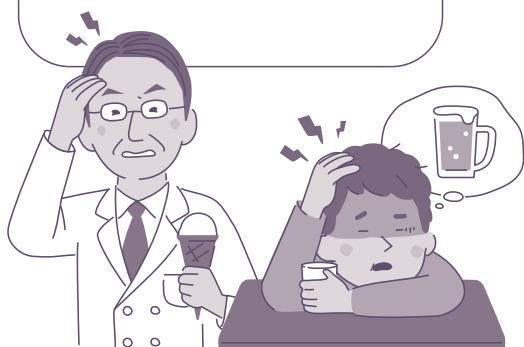
広報委員 丹後 祐樹

頭痛のおはなし



なんでもない頭痛

- ・アイスクリーム頭痛
- ・二日酔いの頭痛



■頭痛の種類

頭の怪我は別として、ひとくちに「頭痛
い」「頭痛」と言いまして、さまざまなもの
あります。

はじめに



脳神経内科 部長
日本神経学会 指導医 丹羽 央佳

なんでもなくはないが、 命に危険は無い頭痛

- ・片頭痛・緊張型頭痛
- ・三叉神経痛・緑内障^{さんざ}
- ・副鼻腔炎 など

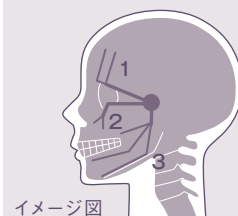


脳の病気ではなくとも頭痛を生じることがあります。
これらの病気で命を落とすことはありませんが、健康上の問題があるので対処が必要です。片頭痛については後に触れます。

これらは頭痛では死にませんが、アルコール中毒となると危ないかもしれませんね。
くれぐれもご自愛ください。

三叉神経とは？

脳から出て、3本の枝のよう
に分岐し、顔の皮膚全体に
広がっている神経



なんでもなくはなく、 命に危険がある頭痛

- ・くも膜下出血
- ・脳出血
- ・髄膜炎 など



これらは急いで対処しなければなりません。

頭痛Ⅱ脳の病気？

緑内障（眼圧が上がる病気）や副鼻腔炎（蓄膿症）から分かるように、頭が痛いからといって、脳の病気とは限りません。

逆に、頭が痛くないからといって、脳の病気でないとも限りません。多くの脳梗塞では、頭痛はありません。

脳梗塞で頭痛が必ずしもないのはなぜ？

痛みセンサーは体中に張り巡らされていて、センサーが刺激されると「痛い」と思います。しかし、脳そのものには、そのセンサーが無いのです。

※脳への血管が裂けてしまつて起きる脳梗塞（脳血管解離）の場合は、血管には痛みセンサーがあるので痛みを感じます。

「頭痛だから脳の病気！」と必ずしも怖がることではありませんが、もちろんチェックは必要です。危険な頭痛のチェックについては次ページでお伝えします。

「なんでもなくはないが、 命に危険は無い頭痛」について

緊急性はありませんが、対処は必要です。ここでは片頭痛について詳しく説明します。全世界で約10億人が罹患（りかん）している「片頭痛」では、頭痛により生活が制限され、生活の質が低下してしまいます。あの著名な小説家である芥川龍之介も片頭痛患者でした。当時は薬がありませんでした。作者の死後に発表された「歯車」（晩年の作者自身を主人公とした私小説）では、片頭痛の苦しみがつづられています。

「のみならず僕の視野のうちに妙なものを見つけ出した。妙なものを？」と云ふのは絶えずまはつてゐる半透明の歯車だった。僕はかう云ふ経験の前にも何度か持ち合せてゐた。歯車は次第に数を殖やし、半ば僕の視野を塞いでしまふ、が、それも長いことではない、暫らくの後には消え失せる代りに今度は頭痛を感じはじめ、それはいつも同じことだった。」

芥川 龍之介「歯車」より一部抜粋



前ページの「歯車」は「前兆を伴う片頭痛」です。「前兆」はこの他に、手足のしびれを感じるようなものもあります。前兆を伴わない片頭痛もあります。

片頭痛の頭痛は「ズキンズキン」と脈を打つようで、体を動かすと悪化しますし、光や音を不快に感じるので「布団をかぶって寝込んでしまう」のが典型的です。

現代では片頭痛には薬があります。

発作の頓挫薬

発作が起きた時に早く治す薬です。

トリプタン、アセトアミノフェン、NSAID、エルゴタミン、制吐剤など

発作の予防薬

発作を起こしにくくする薬です。

(月に2回以上or月に6日以上以上の発作の場合に推奨)

ロメリジン、バルプロ酸、ベラパミル、プロプラノロール、トリプタノールなどを定期内服。

ガルカネズマブか、エレヌマブか、フレマネズマブを月に一回皮下注射。

(新薬です。高価ですが、有効性は高いです。)

片頭痛には、生活習慣の改善も大切です。

「片頭痛の誘発因子」



これらを意識し、避けられるものになるべく避けてください。

片頭痛でお困りの場合は、受診をお勧めします。

「なんでもなくはなく、
命に危険がある頭痛」に気付く
チェックポイント

一番気を付けるべきなのは「なんでもなくはなく、命に危険がある頭痛」です。

危険な頭痛が起こる前に、
脳ドックを受けてチェックする
こともお勧めです。

当院健診センターでは、脳ドックをご用意しています。
詳細はお電話でお問い合わせください。

[健診センター]

TEL 0566-25-8182

受付時間 平日：8時～16時
第1・3土曜日：8時～13時30分

くも膜下出血、脳出血、髄膜炎など、これらの病気を疑う時のチェックポイントとして左図の3点があげられます。このような症状が出た場合は、すみやかに病院を受診しましょう。



健診センター

年に1回、人間ドックや
健康診断を受けてみませんか？

完全予約制



女性専用
エリアを設置

TEL 0566-25-8182

受付時間 平日：8時～16時
第1・3土曜日：8時～13時30分

<https://www.toyota-kai.or.jp/facility/center/>



二次検診のススメ

人間ドックや健康診断でG判定が出た方は何らかの病気(がん／生活習慣病など)が疑われます。結果を放置せず、早期に受診してください。適切な治療を行うことで完治を目指すことができたり、重症化を防ぐことができたりします。特にがんは一生のうちに2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなる国民的な病気です。無症状の場合が多いため、二次検診で発見することが治療するチャンスとなります。

相談窓口

心配なこと、お困りのことなどが
ありましたら以下の窓口まで！

治療や療養上の総合的な相談
医療安全・医療事故に関すること ➡ 患者相談窓口

療養中の不安や
医療・福祉・介護の制度について ➡ 総合相談室(医療福祉)

がんに関する相談
(お電話でも相談可) ➡ がん相談支援センター
(がん相談窓口：0566-25-8110)

受付時間 平日：8時30分～16時45分
第1・3土曜日：8時30分～14時

場 所 正面玄関入って右

各種 イベント・教室

当院ホームページ
「広報・イベント情報」をご覧ください！

市民公開講座(医療の知恵袋)	院内コンサート
水曜会	パーキンソン病患者・家族の会
骨粗しょう症教室	
呼吸器系教室 (成人喘息教室・かきつばた会・COPD教室)	
栄養科の教室 (ヘルシーCooking教室・慢性腎臓病教室・減塩食体験会・心臓病のための栄養セミナー)	
がんに関する情報 (がんサロン・ピアサポーター(がん治療体験者)による院内説明会・社会保険労務士による患者さん相談会)	

<https://www.toyota-kai.or.jp/hospital/public/>

※詳細につきましては、病院ホームページや院内掲示などでご案内いたします。お出かけ前に病院ホームページをご確認のうえ、ご来院ください。



対処を急ぐ時、急がなくてもよい時を理解し、頭痛に正しく向き合って、生活の質を上げてゆきましょう！

おわりに

ブルーリボンキャンペーンを知っていますか？



ブルーリボンキャンペーンは、科学的根拠に基づく大腸がんの診断方法とその後の外科的治療、薬物療法について皆さまに知っていただくことを目的としています。この度、私が当キャンペーンのアンバサダー(大使)に任命されました。長年の臨床現場での行動が評価されたものと自負しています。患者さんの「知る・決定する・受ける権利」を守り、それらを伝えることにより、患者さんが納得してよりよい治療を受けられるよう活動してまいります。

副院長・外科統括部長 小林 建司

「医療の知恵袋」 病院ホームページで公開中！



市民公開講座の代替講座として、病院ホームページにて「医療の知恵袋」が公開中です。初回(7月)テーマは、9月現在100名を超える方々に閲覧いただいております。12月まで毎月1テーマずつ公開予定です。ぜひご覧ください。
※ホームページ上での公開となります。会場での開催(市民公開講座)は中止しております。

病院ホームページ内
広報イベント情報QRコード



旬を食す Season's Cooking

リンゴの紅茶ゼリー

旬の食材 「リンゴ」

9～12月に旬を迎えるリンゴは、カリウムや食物繊維が豊富に含まれています。また、抗酸化作用をもつポリフェノールが豊富に含まれており、発がん予防やアレルギー予防などの効果があるとされています。ポリフェノールはリンゴの皮付近に多いため、今回はリンゴを皮ごと使ったゼリーをご紹介します。市販のゼリーより甘さ控えめのレシピです。砂糖の量はお好みで調整してください。

管理栄養士 林 かおり

作り方

- ① リンゴは皮付きのまま厚さ5mmのいちよう切りにし、変色防止のため、はちみつ水（分量外：水100mlに対しはちみつ大さじ2程度）に漬けておく。
- ② 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ③ 小鍋に②と紅茶を入れて弱火にかけ、沸騰しないように混ぜながら溶かす。
- ④ 砂糖を加えて混ぜ、火からおろす。
- ⑤ 粗熱が取れたら器に注ぎ、①のはちみつ水から取り出したリンゴを加える。
- ⑥ 冷蔵庫で2時間以上冷やしたら完成。

1人分

34kcal
塩分0g

材料（5人分）

リンゴ…………… 小1個
粉ゼラチン…………… 5g
水…………… 大さじ2
紅茶（無糖）…………… 300ml
砂糖…………… 大さじ1

【豊田会理念】
【豊田会方針】
【患者の権利と責務】

保健・医療・福祉分野で社会に貢献します
温かい思いをこめた、質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します
私たちは患者の皆さまの権利を尊重し、安全で質の高い医療の提供に努めます。そのためには、患者の皆さまの主体的な参加が不可欠です。以下に掲げる事項は、患者さんと医療従事者が守るべき事項です。

【患者の権利】
【患者の責務】

1. 安心して最善の医療を公平に受ける権利を尊重します。
 2. 医療機関を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利を尊重します。
 3. 治療に関する情報を知り、説明を受ける権利を尊重します。
 4. 治療に関する方法を自己の意思で決定する権利を尊重します。
 5. 個人の情報が保護される権利を尊重します。
1. 自ら選んだ治療方針に沿って医療に参加する責任があります。ご自身の健康に関する情報を医療者にできるだけ正確に伝え、また、同意された医療上の指示に従ってください。
 2. 病院の規則を守り、犯罪行為、迷惑行為を行わないなどの社会的ルールを守る責任があります。
 3. 検査や治療のために、必要な医療費を負担する責任があります。

復習Q&A

Q.芥川龍之介も苦しんでいた頭痛とは？

A.片頭痛です。「歯車」にて当時の様子がつづられています。

詳しくは5ページへ

病院長み～つけた！ 回答

①3ページ コラム内 ②4ページ 特集内（アイスクリーム頭痛を起こしている人） ③7ページ イベント案内（健診欄）

