

Monthly Doctor's Column

### 片頭痛発作の特徴

- 片側の頭痛が典型的ではあるが、40%は両側
- 拍動性(ドクンドクン)
- 中等度以上(寝込みたい)
- 体の動きで増悪
- 吐き気やおう吐
- 光や音に対する過敏



みなさん頭痛を経験された事はないと思います。何と頭痛の種類は約300種類程度あります。例えば誰しも経験のあるアイスクリームなど冷たい物を食べたら起こる頭痛から、脳卒中など命にも関わる危険な頭痛までたくさんあります。その中でも特に多いのが片頭痛です。全人口の約8.5%程度が罹患すると言われており、決して珍しい病気ではありません。また片頭痛は疾患に対する疾病損失期間(働けない、日常生活に負担がかかるなど)が腰痛に次いで、以前より第2位となっています。片頭痛により学校・仕事・家事などが出来なくなってしまうのです。もちろん頭部CT・MRIなどで、まずは命に係わる頭痛を調べることが重要になりますが、片頭痛に特化した検査はなく、問診のみで診断します。我々医師は命に関わる・緊急性のある病気に対する医学教育は

- YLD (years lived with disability: 障害損失年数): 障害によって損失する期間を表す
- 1990年の障害の主要な原因である腰痛、頭痛、うつ病は2017年でも上位に位置する
- これらの疾病に対する治療が進展していないことを反映していると考えられる

順位	1990年	2017年
1	腰痛	腰痛
2	片頭痛	片頭痛
3	食事性鉄欠乏症	うつ病

## 片頭痛ってご存知ですか？

密に受けませんが、片頭痛などに対する教育は専門医でないといほとんど受けていません。とりあえず鎮痛薬で様子を見る事が多いです。原因の分からない頭痛で、鎮痛薬をたくさん飲み続けると副作用により消化管潰瘍・腎臓不全・心筋梗塞・脳卒中など臓器障害を起こす可能性があります。また鎮痛薬などを乱用する事で頭痛を誘発してしまいます。片頭痛は適切な予防・治療を行えば、調節する事が可能です。片頭痛の特徴的な症状を図に示します。このような症状にあてはまる人がいれば早めに脳神経内科などの専門医を受診するようにしましょう。



今月のDr.  
脳神経内科部長  
城本 高志



**A** 外来通院中の方は、月曜日の午前中(9時~11時)、金曜日の午後(14時~16時)まで受付頂ければ受診可能です。出来れば事前にお電話などで予約頂けたらスムーズです。初めて受診される方は、電話予約が出来ないため、診察日にいらして下さい。

**Q2** 先生の診察を受けたいんですが、予約をすることは可能ですか？

先生の診察を受けたいんですが、予約をすることは可能ですか？

**A** 頭痛学会が推奨しているものとして左記があります。  
①睡眠不足を避け、朝早起きして散歩をしましょう。  
②マッサージやストレッチをし、腕立て伏せなど特に肩周囲の筋肉を鍛えましょう。  
③姿勢を正し、特にうつむき姿勢に気をつけましょう。

**Q1** 自宅で出来る片頭痛の予防策があれば教えてください

## 01 新任医師紹介

【名前】  
輪島 大介 (ワジマ ダイスケ)



【診療科】  
脳神経外科

私は2005年に奈良医大を卒業し、奈良医大付属病院脳神経外科へ入局し臨床・研究活動を行って参りました。このたびは病院長、脳神経外科部長、事務部長の支援をいただき、大浜第一病院にお世話になることになりました。これまでの経験を生かして少しでも病院の発展と地域医療へ貢献できるように努力してまいります。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

	月	火	水	木	金	土
午前	百次 仁	検査	手術	百次 仁	輪島 大介	琉大輪番
午後	琉大輪番	百次 仁 ※予約のみ	手術	輪島 大介		

質問：どうして脳外科医になろうと思ったんですか？

回答：初期研修医の頃に熱心な脳神経外科医師の強い後押しがきっかけです。

質問：休日をどう過ごしていますか？

回答：家でテレビ等を見てゆっくりしています。

## INFORMATION

## 02 新型コロナ感染拡大予防【咳エチケット】

感染拡大予防の為マスクを着用している方は多いと思いますが、咳やくしゃみをする際周囲に気を配っておりますか？感染者を増加させないために、咳・くしゃみをする時、「マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側」などを使って、口や鼻をおさえることが重要になっています。また、人と人の対面距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています)が、一定時間以上あると感染リスクが高くなります。感染しやすい環境に行くことを避け、咳エチケット、手洗いを徹底しましょう。



### 10月休診のお知らせ

診療科	担当医師	休診日	備考
内科	徳田 安春	10月29日(木)	代診なし
整形外科	野原 博和	10月13日(月)/10月15日(木)/10月16日(金)	代診なし
	知念 弘	10月23日(金)	代診なし
	安里 英樹	10月8日(木)	代診なし
形成外科	黒田 周一	10月3日(土)/10月10日(土)/10月17日(土) 10月26日(月)午後/10月31日(土)	代診なし
		10月2日(金)受付10:00迄※予約のみ 10月16日(金)受付10:00迄※予約のみ 10月24日(木)受付10:00迄※予約のみ	
眼科	輪番医師	10月3日(土)	代診なし

今月の smile スマイル

大浜第一病院サーモグラフィー担当  
皆様の体温チェックを行って感染拡大防止に努めています

**医療の知恵袋**  
冬のお風呂での血圧変動は要注意！

もうすぐ寒い季節がやってきます。冬のお風呂は、楽しさが広がる方も多いと思いますが、持病をお持ちの方は要注意です。人間は、服を脱ぐと一気に体表面の温度が下がってしまい血圧も急上昇します。そのまま熱いお風呂に入ると血圧は上がり、体が温まってくると逆に血圧は下がってしまいます。長

医療 川柳

再確認  
あなたと患者を  
守ります

先輩ナース

Dr. 仕垣 セレクト  
の名言・医療

若者は 眞実家 財産家

「夢は一夜にして成りません。年数をかけるところに、またその過程にこそ、ロマンがあるのです。」  
—西大條 孝—

Dr. あしり先生

編集後記 Text: 事務局 固本

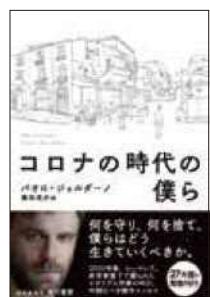
今年は台風が4件、その内9月は2件接近しました。沖縄地方へ接近した台風は、過去10年間で7月~9月に各月2件だったのが、ここ10年で5月~10月に各月2件と増えています。温暖化の防止や新型コロナの終息は、環境を思いやることから始まるかもしれません。

医療紹介

パオロ・ジョルダノ  
コロナの時代の僕ら

早川書房

非常事態下で綴られた、イタリア人作家の痛切な叫び



今日現在においても、世界では新型コロナウイルス(COVID-19)の感染爆発が続いている。そんなウイルスのことを、我が国ではまだどこか対岸の火事と捉えていた、2020年2月末から3月中旬のイタリア。感染者・死者は増加を続けEU最速で非常事態を宣言、医療体制は日に日に逼迫し、全土にて外出は禁じられ、人々の繋がりが絶たれていった日々をエッセイで綴る。著者はイタリアのパオロ・ジョルダノ。小説家として200万部超えのセールスを記録し、数々の文学賞を受賞。その一方で、素粒子物理学を学ぶ博士号を取得した経歴を持つ。ジョルダノの言葉には、科学的な姿勢で冷静に事態をとらえ、感染症の広がりを数学的に説

ウルティモ尾本  
おもと会統括本部  
移住三年目に入。好きな沖縄料理はクープイリチー。

Review



縫合シミュレーション  
(指に深い傷がある場合を想定)



救急で役に立つシーネ固定実習  
(スポーツで手を負傷した場合を想定)

ちびりどー！  
新米ドクター

「初期研修医のうちは、解らないことを聞くことができますが、年数を重ねるにつれ、逆に聞かれる立場になります。それまでに多くの経験を積んで、自分で判断できるようにしたい。」そう語るのは4月に入職した研修医1年目の新米医師。医療現場で求められる知識や技術、判断力を身につけるため、研修医同士でレクチャーを行ったり、経験豊富な医師からの講義や説明を受けしつかり学んでいます。

お答えします！  
病院のギモン！?

Q 医師から「特定疾患」に該当するため手続きを勧められたんですが、それって何ですか？

A 特定疾患とは、手術等で簡単に治すことが難しい病気で、主に薬の服用等で痛みを軽減する疾患に該当します。病院やクリニックを長期間通ってしまうと、医療費が莫大な金額になってしまうため、本人の収入に応じて月々の上限額が定められており、安心して医療が受けられる仕組みとなっています。手続きには診断書等を保健所へ提出する必要があるため、詳しくは窓口までお尋ね下さい。



臨床工学科の  
キキの裏側

「AEDの画面を見た事ありますか？」

皆さんAEDはご存知でしょうか？自動体外式除細動器の事で心臓停止になった方に蘇生措置を行う際に使用されます。病院ではマニュアル式除細動器を使用するのが一般的で主にコンビニや公共施設などに設置されています。講習を受けられた方以外はご覧になった事が無い方が多いかもしれませんが、AEDを開けるとこのように画面に蘇生方法・使用方法が表示され、ガイドに沿って誰でも蘇生措置を行う事が可能です。



臨床工学科  
前川正樹

大腸CT検査を行なっております

総合健康管理センターでは2019年4月から大腸CT検査を開始しました。大腸CT検査は、内視鏡を大腸内に挿入せず大腸を調べる新しい検査です。肛門から細い管を約10cm挿入し、炭酸ガスを注入して大腸をふくらませてCT撮影をします。得られたデータによって内視鏡のよう画像を作って大腸内を観察します。



長所	短所
・短時間(約10分程度)の検査 ・体外からの撮影であるため苦痛が少ない	・体外からの撮影であるため、内視鏡に比べて病変の色や固さの情報が得られない
・大腸内視鏡の挿入が困難な方でも検査が容易 ・他の大腸検査で問題となる合併症が極めて稀*	・組織の採取ができないため、異常が検出された場合は大腸内視鏡を受けることが必要
・3次元的に観察できるため、大腸全体像や病変の形状を正確に把握可能	・医療被ばくがあるため、妊娠の可能性のある方は検査を受けることができない
・腹部を撮影するため大腸以外の臓器情報の把握可能	・平坦な病変や5mm以下のポリープ様病変の抽出精度は大腸内視鏡に比べて劣る

大腸CTの長所・短所

からだの通知表

検査科  
上江田 ゆかり

〈結核感染のコワイ話〉

結核は、空気感染で人から人へと感染します。唾液などの飛沫は1mほどしか飛びませんが、飛沫核はそれより小さく軽いため、一定範囲内のすべての人に感染の危険があります。結核菌に感染しても、必ずしも結核になるわけではなく、すぐに発症する人(一次結核)は5%未満となっており、ほとんどは体内で結核を封じこめている状態(潜在性結核)です。その後、免疫力の低下により約5%の人が発症(二次結核)しますが、約90%の人は潜在性結核のままということになります。結核の症状は長引く咳や痰などの呼吸症状や、発熱や体重減少などの全身症状などがありますが、診断・治療の遅れがつかない場合が多く、診断・治療の遅れが集団感染となってしまうことがあります。



発熱の患者様・利用者様へお願い!

PLEASE WEAR A MASK  
マスクの着用をお願いします

STOP COVID-19  
新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力頂きありがとうございます

「階段を上手に利用して身体を鍛えよう!!」

階段を上がる動作は、平地を歩く動作の約2.6倍の運動量が有り。階段を上るときに、身体の利用部位が変化してきます。足腰に痛みがある方や体力が弱い方は、無理をしない範囲で行ってみてください。



注意  
階段を下りる時には、手すりなどを利用し気をつけましょう。



運動効果  
・お尻を鍛える。  
・太ももの後ろを鍛える。

運動効果  
・ふくらはぎを鍛える。  
・太ももの前を鍛える。

メディカルフィットネス科  
健康運動指導士 伊野波 盛邦

健康運動指導士による  
健康体操館