



社会医療法人 松藤会 広報誌
Public Relations SHOTO

Vol.75

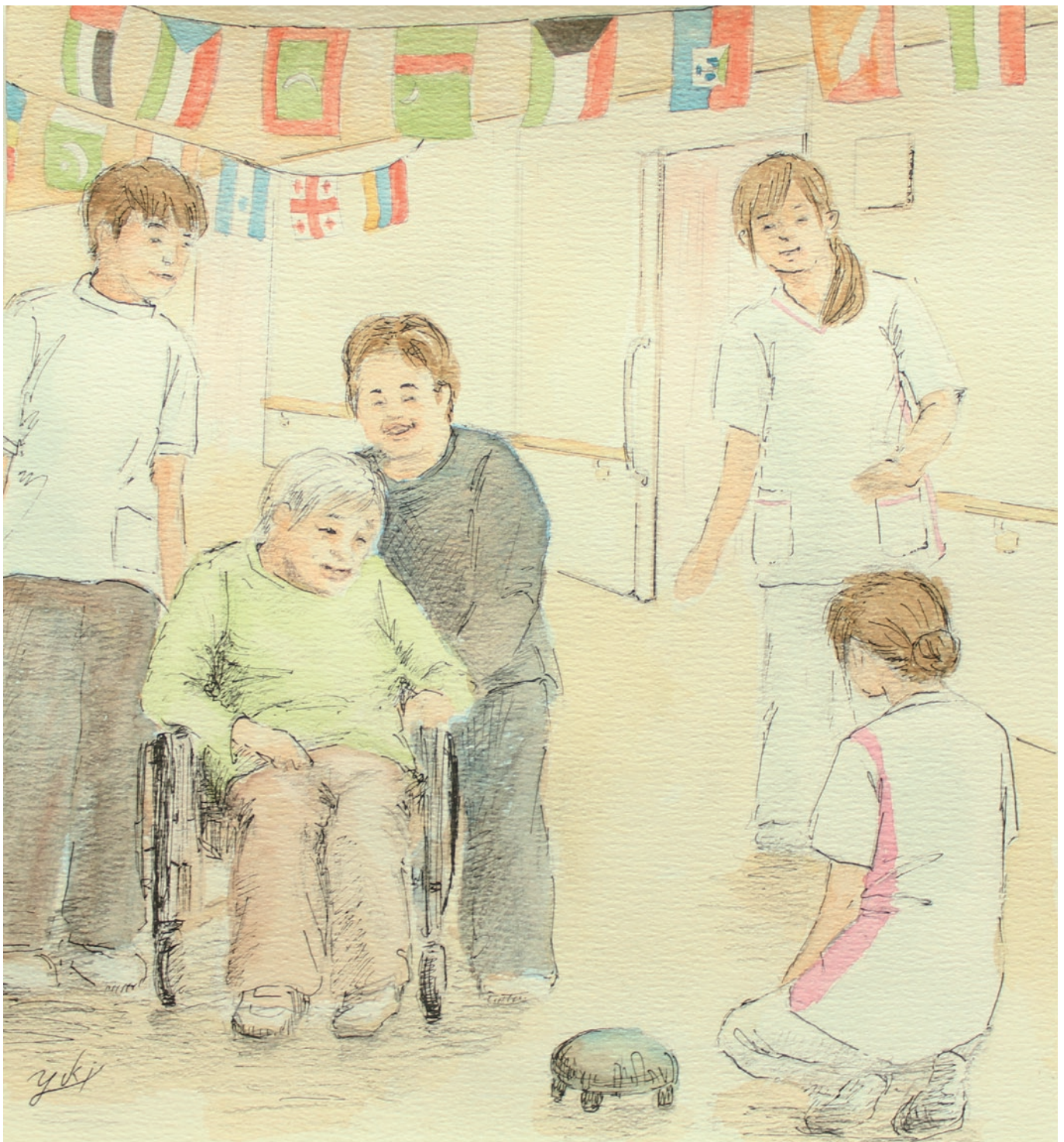
2023 冬号

まほろば

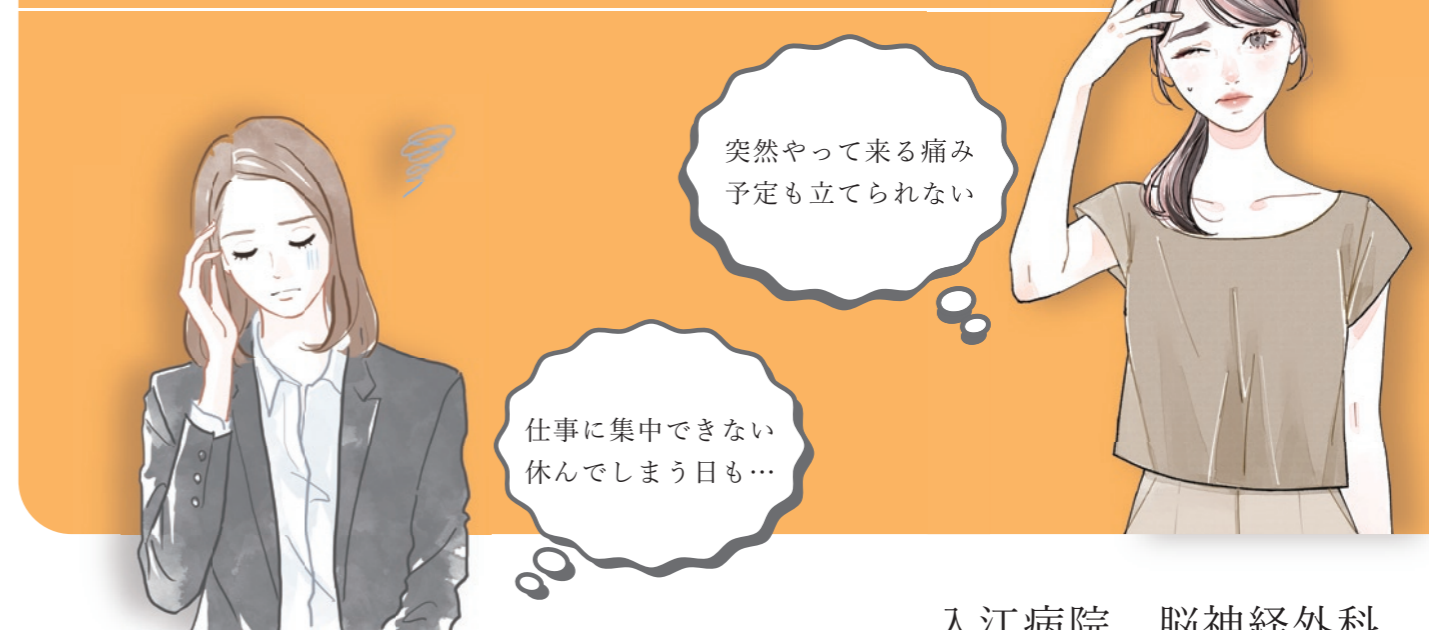
「地域にいきる」を支えます

Contents

働き盛りの女性に多い片頭痛
がんばらない介護
こんな症状ありませんか？
表紙のおはなし



つらい片頭痛、 まずはお悩みをご相談ください



入江病院 脳神経外科

「たかが頭痛」と考えず、ためらわずに受診をしましょう

頭痛を経験したことのない人はおそらくいないのではないのでしょうか？しかし、一口に頭痛と言ってもいろいろな原因があります。今回は片頭痛の特集を掲載していますが、その前に頭痛の原因についてみてみましょう。

頭痛は大きく分けて、診察してレントゲン写真などの検査をしても異常がなく、命にかかわったり、後遺症が残ったりすることのない「機能的頭痛」Ⅱ一次性的頭痛と、レントゲンなどの検査で異常があり、場合によっては命にかかわったり、重大な後遺症の残る可能性がある「症候性頭痛」Ⅱ二次性的頭痛に分かれます。(下記の表)

頭痛で重要なのは的確な診断とそれにあつた治療です。治療も薬一つにしても病気の種類によって違いますし、病気に応じた薬を使うことで頭痛は上手にコントロールが可能で、また特に症候性頭痛では命にかかわることもあり、治療も脳神経外科的な手術が必要となる場合もあります。頭痛のある人は「たかが頭痛で」と我慢したり、「市販薬で治ったから」などと思わず、ぜひ一度病院を受診することをおすすめします。

症候性頭痛（二次性頭痛）

生命にかかわる場合もある頭痛

頭痛の原因	頭痛の特徴
くも膜下出血	経験したことがないような激しい頭痛
脳腫瘍	日を追うごとに痛みが強くなり吐き気や目のかすみなども伴う
髄膜炎	高熱とともに頭痛や吐き気が起こる。てんかんを起こすことも
慢性硬膜下血腫	頭を打って暫く経った後に脳の外に血が溜まり起こる

機能的頭痛（一次性的頭痛）

原因となる他の病気がなく繰り返起こる頭痛

	痛む場所	痛みの特徴	痛む頻度
片頭痛	片側	ズキズキと脈を打つような痛み。時には寝込むほどで、吐き気を伴うことも	月に数回
緊張型頭痛	後頭部または頭全体	重く絞めつけられるような痛み。肩や首筋の凝りを伴うことも	毎日のように
群発頭痛	片側（目の奥）	片側の目の奥がえぐられるような激痛	1~2か月間、集中して毎日

女性に多い片頭痛

機能的頭痛の中でも特に片頭痛は、約7割の人がひどい時は寝込んでしまうなど、日常生活への影響が大きいことが知られています。また、いつ起こるかかわらないのでお悩みの方は多いのではないのでしょうか？

年代別にみると20~40代の働き盛りに多く、男女でみると女性は男性の3倍多いことが分かっています。また、片頭痛には遺伝性があることもわかっています。親が片頭痛持ちである場合は、お子さんが片頭痛を発症する可能性が高まります。

片頭痛が起こる仕組み

片頭痛は、何らかの刺激により、三叉神経と呼ばれる神経からCGRPなどの神経伝達物質が放出され、脳や脳の周囲の血管が拡張したり炎症が起こったりすることで、引き起こされると考えられています。

- 片頭痛を引き起こす要因
- ストレス・ストレスからの解放
 - 睡眠（寝不足・寝すぎ）
 - 天候・温度の変化
 - 月経・排卵
 - 空腹・脱水
 - まぶしい光・強いにおい
 - 人混み・騒音
 - アルコール など

片頭痛の対策

片頭痛の対策には、「頭痛時の対策」と「予防の対策」があり、それぞれ、薬による治療とそれ以外のセルフケアがあります。

薬による治療は、頭痛時に痛みを和らげるものを「急性期治療」、頭痛をできるだけ起こさないようにするものを「予防療法」と呼びます。

急性期治療薬は市販薬もありますが、頭痛による苦痛が少しでもあれば、治療やセルフケアについて医師に相談することが苦痛を和らげる近道です。

片頭痛には発作を予防する注射薬があります

これまで、片頭痛の薬は発作後に症状を抑える薬しかありませんでした。この注射薬（抗CGRP抗体薬）は、痛みの原因物質であるCGRPと結合し、その働きを抑えることで、片頭痛発作を起こさないようにすると考えられています。

期待できる効果

- 片頭痛予防薬内服の有無にかかわらず、片頭痛の日数が減少します。
- 反復性片頭痛、慢性片頭痛ともに、片頭痛日数が初回投与1週目から減少します。

片頭痛チェックリスト

①~④の症状のうち、2つ以上が当てはまり、⑤と⑥のうち1つ以上が当てはまる場合は、片頭痛であると考えられます。

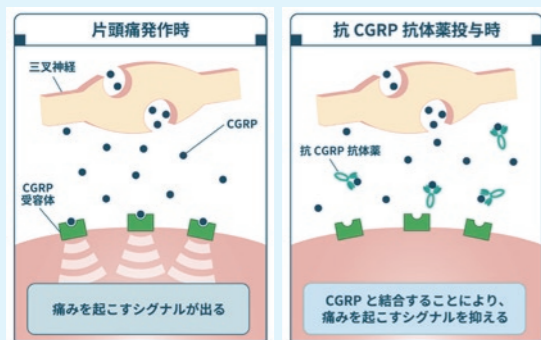
- ① 頭の片側に起こる
- ② ズキズキと拍動性の痛み
- ③ 我慢できず仕事などに支障が出る
- ④ 体を動かすと痛みが悪化する
- ⑤ 頭痛に吐き気を伴う
- ⑥ 光、音に敏感になる

頭痛ダイアリーを活用しましょう

病院で治療を進めていく上では、ご自身の頭痛の様子を記録していく「頭痛ダイアリー」が役立ちます。記録を残すことで、頭痛の特徴や、頭痛が始まるきっかけが分かり、予防に役立つことがあります。それだけでなく、医師が治療を考えるための重要な情報にもなります。最近ではアプリもありますので活用してください。

自己判断での市販薬の服用は危険

手軽に購入できるからといって、頻りに市販の痛み止めを服用していませんか？体が薬に慣れてしまうだけでなく、依存性が高まり、最悪の場合は頭痛が悪化する「薬物使用過多」に陥ることも。繰り返し起こる頭痛は病気です。命にかかわることもありますので、病院を受診して正しく治療しましょう。



注射治療に関する詳しい情報はホームページをご覧ください



老健ゆめさきでは
介護に関するご相談も
随時、受け付けています

オムツ交換のポイント

がんばらない介護 Point②

オムツ選びは重要です
オムツ商品は吸収量や性能が様々です。P
Hコントロールバルブを採用したオムツは、オ
ムツの中がアルカリ性になることを抑え、ア
ンモニアによる尿臭を抑えます。吸収量が高
くドライスキンを保つための逆流防止機能
を持つオムツを使用することで交換回数を
減らすことが出来ます。1枚当たりのコスト
は高くなりますが、交
換回数が減ること
でトータルコストは変わ
りません。



がんばらない介護 Point①

夜はお互いにしっかり寝ましょう

夜間の頻回なオムツ交換は睡眠の妨げとな
り、日中の活動量を低下させ、ADLの低
下につながる恐れがあります。また、トイレ
へ誘導する場合も起きた直後は歩行が不安
定なために、転倒のリスクが高まります。老
健ゆめさきでも利用者の睡眠を重視し、夜
間のオムツ交換を無く
すように取り組ん
できました。必要な方
は、個別で対応を検討
しています。



がんばらない介護 Point③

正しい装着が漏れを防ぎます

漏れるからたくさん重ねて当てるはNGです
オムツには吸収面と防水面があります。防水
面の下にオムツを重ねても尿の吸収量UPには
なりません。かえって隙間ができて漏れの原因
になります。重ね当てるは本人にとっても不快で
す。部分的に体に圧が加わり褥瘡の原因にもな
ります。また、重ね当てるは体の動きを制限され、
不快な感覚は夜間の不眠も引き起こします。

サイズ選びが大切です

漏れの原因は「隙間」。ついつい大きめのサイ
ズを選びがちですが隙間を作らないことがポ
イントです。大きすぎると①ズレやすくなる、②
隙間ができて漏れにつながりやすい、③紙オム
ツと皮膚が擦れやすくなりスキントラブルにつ
ながる、④動きにくい、⑤コスト面に影響する。
テープタイプは腰回りに沿い、腰骨にかかる
サイズに合わせます。真ん中でテープ同士が重
なってしまふのはサイズが大きすぎるため、サ
イズを小さくしてみましよう。

便のコントロールをしましょう

だからだと水様または軟便が頻回にでてい
ませんか？夜間に便が出ていませんか？下剤を
飲まれている場合は服用する時間や量、薬の種
類で解決できる場合があります。かかりつけ医
や訪問看護師などに相談してみてください。



次回
正しいオムツの当て方



お伝えした内容は介護者の負担軽減もあり
ますが、何より介護を受ける方にとって
良い排泄ケアにつながります。
本来、排泄とは「気持ちの良い行為」です。
その人の「いきるを支える」ために、是非活
用して下さい。

シリーズ

介護現場から在宅介護を支える

排泄介護（オムツ交換）編

おうちでの介護は がんばらない

在宅介護をされる方に、負担の少
ない介護方法を紹介しています。
安全で安心な介護と頑張っている
介護者の負担軽減のため、是非お
役立てください。



シリーズ『がんばらない介護』の第2回は排泄介護について、前編
「オムツ交換のポイント」、後編「正しいオムツの当て方」の2回にわた
りお伝えします。排泄介護は食事、入浴介護と並んで3大介護と呼ば
れ、体が不自由な高齢者が生活を送るうえで必要不可欠なものです。
しかし、介護を行う人にとって最も負担が大きいのが排泄介護で
す。厚生労働省が実施した全国の在宅介護実態調査データの集計・分
析によると、「現在の生活を継続していくにあたって、主な介護者の方
が不安を感じる介護」について、「認知症状への対応」に次いで「夜間の
排泄」に対する不安が大きいという傾向がみられました。
排泄介護は心身の両面においてデリケートな介護であり、個人の尊
厳にもかかわるものです。排泄が自分自身で行えるかは、その人の
QOL(※)に影響し、生きる意欲
にもつながります。そのため、介護
者は「良くしてあげたい」「がんば
らなければ」と思う気持ちは、私た
ち施設で介護を行うスタッフも同
じです。
今回の記事が皆さんの不安や負
担軽減に少しでも役立てれば嬉し
く思います。

※Quality Of Lifeの略称
(クオリティオブ・ライフ)
「生活の質」「生命の質」などと訳され、
身体的な苦痛の軽減、精神的、社会的活
動を含めた総合的な活力、生きがい、満
足度という意味が含まれます。

おうちでの生活を見据えて

老健は在宅復帰と在宅支援を目的とした施設です。
私たちは利用者様が自宅で生活をされることを想定し
一人ひとりにあったサービスを提供します。
そして、自宅で介護をされるご家族を支援します。
#がんばらない介護で施設からおうちへ
安心して暮らせる自宅での生活をともに実現しましょう



表紙の おはなし

VOL. 016

おもいで

今号の表紙は、2018年3月に回復期リハビリテーション病棟で開催された「回リハピック」の様子です。当時は平昌オリンピックが閉幕した直後で、患者さんにもオリンピックの余韻を楽しんでもらいたいと企画されました。表紙は同大会で初めてメダルを獲得したカーリングをアレンジした競技です。病棟一面には万国旗が飾られ、患者さんとスタッフは大盛り上がりでした。

今号も島村友紀さんのご協力により

表紙を作成しました。



Doctor

新入職医師のご案内

内科 宰務 宗一郎（さいむ そういちろう）

外来診察の日程

- 火曜日 午前診察／夜診察
- 金曜日 午前診察

1月4日より常勤医師が入職致しました。どうぞ宜しくお願いいたします。

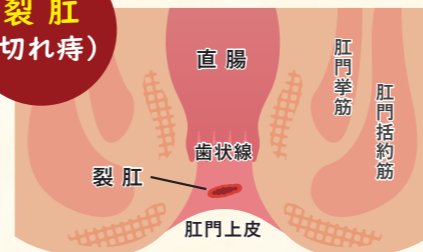
その悩み、
あなたただけでは
ありませんよ



3人に1人が痔で悩んでいます

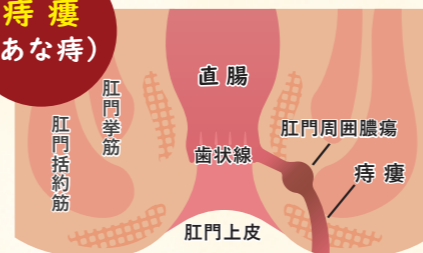
お尻（痔）の悩みは 入江病院へご相談ください

裂肛 （切れ痔）



裂肛（切れ痔）
便秘などで硬い便を排泄するとき肛門の皮膚を傷つけることが原因で起こります。内痔核のような大量の出血はありませんが、肛門の皮膚が切れたり、裂けたりするため、排便のたびに痛みが生じます。この痛みを避けるために便意を我慢すると、かえって便が硬くなる悪循環に陥ることになります。
ほとんどの場合は、排便コントロールと投薬での保存的治療により、短期間で治すことができます。慢性的な切れ痔で保存的治療では治癒しない場合や、肛門狭窄を起こしている場合などは手術の対象になることがあります。

痔瘻 （あな痔）



痔瘻（あな痔）
痔瘻は、肛門と直腸の境目にあるくぼみ（歯状線の肛門陰窩）に便が入り込み、便中の細菌感染を起こして化膿した状態（肛門周囲膿瘍）が原因となります。この状態が進行すると、膿が出口を求めてトンネルのような管ができて、これを痔瘻と呼びます。
このトンネルは放っておくと複雑に伸びて広がる恐れがあり、最終的に肛門の外側の皮膚を突き破ります。症状としては、排便時以外にもズキズキした鈍い痛みや異物感があり、高熱を伴うこともあります。
痔瘻に関しては、膿が排出された後も癒痕化した管は残るため、お薬による保存治療では効果が出ない場合があります。改善しない時は、お薬で炎症が引いた後、あるいは切開排膿後に手術が必要になります。
おしりの悩み事は周りの人に相談することが恥ずかしく感じたり、病院に行きづらく感じますよね。
でも、紹介したように痔の種類は様々あり、それぞれに治療方法があります。市販薬もありますが、正しいものを使用していなければ、逆に症状を悪化させる可能性があります。
おしりの事でお悩みの方は
消化器外科にご相談ください
ホームページには予防方法も掲載しています



広げよう健康の輪

あなたの
声
を聞かせてください

テーマ『あなたの健康の秘訣はなんですか？』

普段、皆さんは健康のためにどんなことに取り組んでいますか？
取り組んでいることはご自身の健康だけでなく周りの人にも、
きつと良い影響を与えます。

新しい年に入り、今年には健康のために何かに挑戦しよう、始めて
みようと考えている人もおられると思います。
地域の健康の輪を皆さんの取り組みから広げていきませんか？
是非、あなたの声を聞かせてください。

応募 方法

下記のいずれかの方法で氏名、電話番号、
テーマをお寄せください。

テーマについては、ご自由に述べてください
文字数にも制限はありません。

1. メール
irie.kouhou@gmail.com

2. 応募ページにアクセス
右のQRコードを読み取ってください

3. 郵送（葉書または封書）
672-8092 姫路市飾磨区英賀春日町2-25
入江病院 広報担当 まで



お寄せ頂いた声は広報誌で
紹介させて頂くことがあります。

■ 外来診察担当表

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00 (受付時間) 8:30~12:00	総合診療科		入江聡/入江善			入江聡	
	内科	上田/野坂	宰務	上田/柴田	野坂/牧野/兒玉	宰務	柴田
	糖尿病内科	清水	清水	清水	清水	清水	清水
	消化器外科	針生	辰巳	加藤	針生	辰巳	加藤
	整形外科	平田	小田香		平田/長尾	小田香	平田
	脳神経外科	谷本	谷本	富田		富田	谷本
	泌尿器科			白波瀬			白波瀬
午後診	糖尿病内科	清水	清水		清水		
夜診 16:00~18:00 (受付時間) 15:30~18:00	総合診療科		入江聡				
	内科	野坂	宰務	柴田	兒玉	上田	
	消化器外科	針生		加藤		辰巳	
	整形外科	小田聖			平田/長尾		
	脳神経外科	谷本		富田			

お知らせ：糖尿病内科は予約制です。

入江善（火曜日/総合診療科）、長尾医師（木曜日/整形外科）は予約制です。

入江病院ホームページ

診察担当表や各診療科のご案内、健康にお役立ていただける情報を掲載しています。



老健ゆめさきホームページ

施設の受け入れ体制や空室状況、その他各種イベントの情報などを掲載しています。



「地域にいきる」を支えます

急性期医療から回復期リハビリ、施設介護、そして在宅医療まで。

「安心と満足」の医療・介護で地域を支えます。

社会医療法人 松藤会

入江病院

〒672-8092 姫路市飾磨区英賀春日町2丁目25番地

TEL.079-239-3121 (代)

併設事業所：短時間型通所リハビリテーション
訪問看護ステーション ゆめさき

介護老人保健施設 ゆめさき

〒671-1103 姫路市広畑区西夢前台6丁目56-1

TEL.079-237-8735 (代)

併設事業所：居宅介護支援事業所

サービス付き高齢者向け住宅 リリーフあがほ

〒672-8092 姫路市飾磨区春日町2丁目11番地

TEL.079-238-5855

