

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2016年・秋冬号

vol.341

|季|刊|発|行|

日赤News



ほっとニュース

快適な通院・入院生活をサポート!

サービスフロアのご案内

おいしい! 簡単レシピ

旬の魚を使った当院でも人気のメニュー

戻りがツオの味噌春巻き

[特集] 頭痛治療のいままでとこれから

片頭痛治療の最前線

information


「糖尿病教室」のお知らせ

「腎臓病教室」のお知らせ

「赤十字講習会」のお知らせ

入院アンケートへのご協力のお願い

写真は当院で働くスタッフが毎号出ます。


 注目の
トピックス

今号のテーマ: 片頭痛

頭痛治療のいままでとこれから 片頭痛治療の 最前線

わたしたちにとって身近な悩みのひとつ、片頭痛。毎日をより快適に過ごすための薬の活用や、難治性片頭痛の断薬指導、また近い将来登場する最新治療法についても紹介します。

教えて
ドクター
Q & A

第二神経内科部長
今井 昇医師

当院勤務は16年目、穏やかな笑顔が印象的な今井医師は全国でも数少ない頭痛のスペシャリストとして多くの患者から信頼を集める。休日にもつばら研究会参加など最新治療の勉強にいそむ。神奈川県川崎市出身。

Q 市販の頭痛薬は飲んではいけないの？

A そんなことはありません。市販薬も正しく服用すればきちんと効果を発揮します。そもそも市販薬と病院処方薬（トリプタン系薬剤）とは痛みを抑えるメカニズムが違います。前者には血管周辺の炎症を抑えることで痛みを和らげる作用があるのに対し、後者はいわば痛みの原因に直接働く薬。正しく理解し、使い分けることが大事です。

Q 「薬剤の使用過多による頭痛」はなぜ起こる？

A 市販の頭痛薬は痛みが出たらすぐ服用することで効果を発揮しますが、痛みの発生から時間が経ち重くなった症状には効きません。また予防薬として使うこともできません。しかし「もしかしたら痛くなるかも」という不安から予防的な服用が習慣化していたり、激しい痛みを抑えるために量を増やしてしまったりと、誤った服用により薬を摂り過ぎてしまうことが多いのです。

Q 難治性片頭痛を治すための入院では、どんなことを行なう？

A 外来で薬を断つ必要性についてしっかりと理解した上で入院していただき、まずは3日間ほどそれまで飲んでいた薬を一切やめて過ごします。「仕事や家事に支障があるから」との理由で薬を手放せなかった方も入院することで治療に専念できます。断薬の反動で頭痛や吐き気が起きた場合も点滴など適切な対応を行うことができるので、安心です。



つらい片頭痛の症状も適切な治療で軽減可能

日本人の約8%が罹患している片頭痛。頭の片側が痛むことに由来した病名ですが、実際には片側に起こるケースは6割程度。脈を打つような頭の痛みが特徴で、激しい吐き気や嘔吐により仕事や家事をするのも困難に。また身体を動かすと痛みが増し、音や光に過敏になるため、にぎやかな場所や明るい場所ではいつそう症状がひどくなります。こういった発作は数時間から3日間ほど続きます。

このように片頭痛の症状は大変つらいのですが、適切な治療によって発作回数を減らしたり、起きた発作を早期に軽減消失させることは十分可能です。

発作の特効薬トリプタン、難治性片頭痛には断薬も

特効薬といわれているのがトリプタンと呼ばれる薬の仲間。市販薬では抑えられないひどい頭痛にも有効で、多くのかかりつけ医で処方されています。静岡医師会でも頭痛連携を行っていますので、かかりつけ医がいる場合はまずそちらに相談を。迷う場合は「慢性頭痛ネットワーク in Shizuoka」に参加している先生にご相談ください(図1)。

頻回な発作で毎週のように寝込んでしまう場合には、発作が起こりにくくなる予防薬を処方します。効果が出るまで2〜4か月かかることもあり、発作を完全に抑える薬ではありませんので、服用しながら経過を見ていきます。発作回数が減るようであれば中止することもできますし、逆に効果がみられなければ量や種類を変える、複数の薬を併用するなどの工夫をしていきます。

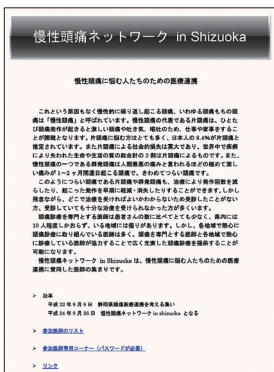
予防薬で改善しない場合は、難治性片頭痛として頭痛専門医が治療にあたります。難治性片頭痛の方の多くは、長年の投薬により「薬剤の使用過多による頭痛」を合併しています。最良の治療は頭痛薬を中止することなのですが、中には痛みに対する恐怖感から中止できずに何十年も悩んでいる方も。当院ではこうした方々に対し、入院して断薬する治療法を提案。多くの方は1週間から10日で症状改善し退院しています。

注射薬や低周波刺激…新しい頭痛治療にも注目

一方、現在開発が進んでいるのが注射による予防薬。これは片頭痛発生に関わるCGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)という脳内化学物質を抑える薬で、当院でも

開発に協力するため臨床試験に参加しています。

また海外では低周波刺激による予防薬法(図2)が行われており、現在国内各地で臨床試験が行なわれています(※当院での募集は終了)。臨床試験は年内にはほぼ終了する予定で、数年後には皆さんが使えるようになるはずですよ。



(図2) 現在臨床試験中の低周波治療器。片頭痛に深く関わる三叉神経に対して微弱な刺激を与えることで予防効果が期待できる。すでに欧米では導入が始まっているとのこと。

(図1) 「慢性頭痛ネットワーク in Shizuoka」サイトには趣旨に賛同する医師や病院のリストが掲載されている。当院HP神経内科のページよりリンクあり。

<http://www.shizuoka-med.jrc.or.jp/section/diagnosis/neurology.html>



▶ INFORMATION

入院アンケートにご協力をお願いします

当院に入院される患者の皆様へ

「入院のしおり」と一緒に黄色い入院アンケート用紙を配布しています。医療サービスの向上・今後のより良い病院づくりのため、率直なご意見をお願いします。



提出は各病棟ナースステーションに設置の回収箱へお願いします。

表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

薬剤部 薬剤師(左から) 杉山理恵さん 成田裕紀さん 望月麻貴さん

明るい笑顔がすてきな3人。調剤はもちろんのこと、各病棟にて入院患者さんへの服薬指導などにあたる。「服薬には患者さん自身のアドヒアランス(治療方針の決定について積極的に参加し、納得して主体的に治療を受けること)が大切。患者さんが、なぜ自分にその薬が必要なのかを理解し納得してくれる時に、やりがいを感じます」





快適な通院・入院生活のサポートはもちろん
普段の生活にも利用できる気の利いた商品が充実

サービスフロア (2号館・1F) で新発見!

一般のお客様、
お見舞いの方も
ご利用できます

おもいやりの泉

営業時間/9:00~18:00
定休日/日曜日、祝日
電話/054-251-3338

日頃より皆様にご利用いただいているサービスフロアには隠れた魅力がたっぷり。45種類もの焼きたてパンが並ぶ『カフェ・コア』に、理髪からエステまでおまかせの『シバヤマ』。『グリーンリーブス・モール』では栄養課と協力して入院食と同じ食品を販売するなど病院ならではの商品が揃います。『おもいやりの泉』は他医院から紹介を受けるほどの充実した品揃えで、褥瘡予防の体圧分散クッションや弾性ストッキングなど種類も豊富。『マーガレット』は老舗銀座トリコロールの直営。丁寧に調理されたメニューはどれも大満足の味です。

グリーンリーブス・モール

営業時間/7:00~21:00
定休日/年中無休
電話/054-255-1766

低たんぱく質食は
腎臓病の方に



デザートだけの
利用もどうぞ



シェフおすすめ
“広東シリーズ”



カフェ・コア

営業時間/平日 8:00~18:00
土曜・日曜・祝祭日 9:00~17:00
定休日/年中無休 電話/054-255-1766

ヘアサロン・シバヤマ

営業時間/9:00~18:00
定休日/日曜日、祝日
電話/054-273-1895

院内や自宅への
出張もOK!



マーガレット

営業時間/平日9:30~19:00
土・日・祝日11:00~15:00
定休日/年中無休
電話・FAX/054-273-0687



INFORMATION

「糖尿病教室」のお知らせ 勉強会15:00~ 食事会11:30~

- 糖尿病とは(糖尿病専門医・村上医師、平原医師)
…10/7(金)、11/4(金)、12/2(金)
※やむを得ない都合等により中止となる場合がありますのでご了承ください(電話でお問い合わせください)
- 検査・運動について…10/14(金)、11/11(金)、12/9(金)
- 食事・薬について…10/21(金)、11/18(金)、12/16(金)
- 網膜症・日常生活について…10/28(金)、11/25(金)、12/22(木)
- 糖尿病教室食事会…10/19(水)、11/16(水)、12/21(水)
申し込み・お問い合わせは、2号館栄養課までTEL.054-254-4311(代)/内線3103

「腎臓病教室」のお知らせ 15:00~

- 腎臓病の食事について…10/25(火)
 - 腎臓病のデータの見方について…11/22(火)
- お問い合わせは、2号館 栄養課まで TEL.054-254-4311(代)/内線3103

「赤十字講習会」のお知らせ

- 「健康生活支援講習 支援員養成講習」
…10/11(火)、12(水)、13(木) 10:00~15:00
- 「健康生活支援講習 短期講習」…11/22(火) 13:30~16:00
~『認知症』について正しく理解し、『認知症』の人々やその家族が安心して暮らせる地域づくりを目指しましょう。簡単なスキミングの方法も学べます~
- 「災害時高齢者生活支援講習」…10/18(火) 14:00~16:00
~被災した高齢者の避難所生活を支援するための知識や技術を学びます~
日本赤十字社静岡県支部ホームページからお申し込みください。



おいしい!

簡単レシピ

旬の魚を使った
当院でも人気のメニュー
**戻りカツオの
味噌春巻き**

栄養課
考案
1人分
120kcal

脂ののった秋のかつおはこっ
てりと濃厚な味わいが魅力。
香味野菜の風味とともに、か
らりと揚げいただきます。

材料 4人分

かつお …………… 80g
玉ねぎ …………… 小1/4個
すりおろしにんにく …………… 1片分
味噌 …………… 大さじ1弱
大葉 …………… 4枚
春巻きの皮 …………… 4枚
揚げ油 …………… 適量

1. かつおは4本に細長く切りわけて軽く塩をふり、水気をキッチンペーパーでおさえておく。玉ねぎは薄くスライスし、すりおろしにんにく、味噌を混ぜる。大葉は縦1/2に切る。
2. 春巻きの皮に、大葉1/2枚、かつお1本、にんにく味噌で和えた玉ねぎ、大葉1/2枚の順にのせて巻く。
3. きつね色にこんがり揚げ、斜めに切って盛りつける。