

もっと知りたい、健康のこと。

福岡赤十字病院広報誌

2015年・新春号

vol.334

|季|刊|発|行|

# 日赤News

## ほっとニュース

近隣赤十字の県支部と、合同災害訓練を実施

大規模災害に備え、連携体制を強化!

## 早い!おいしい! 15分クッキング

ヘルシーおせちにチャレンジ!

豆腐の伊達巻き

## 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

[特集] 痛みのプロによる

# 「ペインクリニック」を ご存じですか?

はたちの献血キャンペーン

写真は当院で働くスタッフが毎月出ます。

注目の  
トピックス

今号のテーマ: 麻酔科・ペインクリニック

# 痛みのプロによる 「ペインクリニック」 をご存じですか?

手術に伴う痛みを抑える麻酔科が、静岡県内でも数少ない「ペインクリニック」を立ち上げて一年がたちました。さまざまな種類の痛みと向き合い、それぞれに適した治療法によって痛みをコントロールします。

教えて  
ドクター  
Q & A

麻酔科副部長  
飯塚浩基医師

静岡市出身。2013年より当院勤務。趣味は釣りとキャンプで、自然を愛するアウトドア派。料理も得意で魚をさばくのはお手のもの。パーツごとに調理を楽しむそう。3人のお嬢さん(8・5・1歳)のパパでもある。

Q 麻酔科ってどんなことをするの?

A 患者さんがちゃんと手術を受けられるというのは割合大変なことなんです。血圧・脈拍をはじめ呼吸・体温など変動しますし、手術前後の全身状態の確認も麻酔科の大切な仕事です。麻酔には、「痛くないこと」「安らかな気持ちでいられること」「有害な反射がないこと」「動かないでいられること」という4つの柱があります。

Q ペインクリニックって?

A 麻酔科が週に2日、火・木曜に設けている外来です。さまざまな原因から引き起こされる「痛み」に関する治療を目的として立ち上げました。ほとんどの患者さんは、整形外科や神経内科・皮膚科など、他の科の医師の紹介によって受診されます。院内のあらゆる診療科と連携し、「痛み」の専門科として活動しています。

Q ペインクリニックではどんな症状が対象なの?

A 三叉神経痛(顔面の激しい痛み)や帯状疱疹の後の痛み、頸肩腕症候群(長引く首・肩・腕の痛み)、手術や外傷後のなかなか治まらない痛み、手足の血流障害などが挙げられます。治療方法は神経ブロック、関節内注射、局所注射、内服・外用貼付薬処方など、症状や患者さんの容態によって異なります。





## 痛みに対するプロが、 ペインクリニックを開設！

「痛み」はどこからやってくるかご存知でしょうか？痛みは体の隅々（局所）から脊髄を通じて脳へ伝わります。私たちは脳に痛みの刺激が伝わると、「痛い」と感じるのです。そして、「麻酔科」は痛みに関するプロ。手術によって患者さん及びぶ実質的な痛みや不安を取り除くのが主な役割です。

そんな麻酔科が、大学病院でペインクリニックに携わってきた飯塚浩基医師を迎え、2013年10月に「ペインクリニック外来」を立ち上げました。痛みは大きく2種類に分けられます。一つは危険な状態が身体に及ぶことを知らせるもの。もう一つは、危険な状態ではないけれども何らかの原因で起こる「痛み」です。分かりやすく説明すると、外傷などで生じる痛みは前者、慢性的頭痛や神経痛などは後者となります。ペインクリニックでは後者の痛みを対象に治療しています。

とはいえ、「なんだか今日は頭痛がする」「お腹が痛む」といってペインクリニックを受診する方はいません。まずは専門医で受診して原因を突き止め治療し、それでも痛みが続く、もしくはさらなる治療が必要な場合、その専門医によって紹介されて受診する方がほとんどです。

## 専門性の高い医師による 的確・安全な治療

ペインクリニックでは、麻酔科医がその技術を応用してさまざまな痛みに対応します。神経ブロック療法は、痛みの原因となる神経の働きを抑え、痛みを治療する方法。代表的な神経ブロックの治療薬に局所麻酔薬があります。神経に直接、またはその周辺に局所麻酔薬を注入することによって痛みを抑えたり、血流が改善されることで痛みが除去、緩和されます。そして誤解されがちですが、局所麻酔薬は単なる痛み止めではありません。急性の痛みだけでなく、慢性的な痛みにも有効なのです。また、飯塚医師が東洋医学にも精通していることから、内服薬治療においては、西洋薬に加え、漢方薬も積極的に取り入れています。近年では、化学的にもその効能が証明されている漢方薬。患者さんの体質などに合わせた薬を探していきます。

どんな病気でもそうですが、痛みも早期治療が最も大切です。日常生活に支障をきたす痛みは、将来も不安にさせるでしょう。「痛みを上手にコントロールして不安を取り除くため、今後もスキルアップをはかります」と飯塚医師。なかなか治らない痛みを抱えているのであれば一度相談してみましよう。

### ▶ 受診時に準備しておくもの

- 現在かかっている医療機関からの紹介状（可能なら）
- 現在服用している薬（お薬手帳）
- 医療機関からもらった説明書・検査結果（可能なら）
- 痛みのプロフィール  
[痛みが始まった時期やきっかけ／種類（ずきずき・びりびりなど）／出るタイミング／効いたor効かなかった薬や治療／痛みと共に悩んでいる症状]



### ▶ ペインクリニックを受診する流れ

安全で確実な痛みの診断・治療をスムーズに行うため、なるべく現在受診している医療機関で紹介状を作ってもらって受診することをお勧めします。痛みに対して不安があれば自分から担当医に促すのもいいでしょう。特に、がんの痛みは主治医との連携が大切です。当院には外部の病院からも多くの患者さんが訪れます。



## information

### はたちの献血キャンペーン

1/1～2/28、400ml献血と成分献血にご協力ください

献血者が減少しがちな冬期において安定的に血液製剤を確保するため、成人式を迎える「はたちの若者」を中心として、多くの方に献血に関する理解と協力を求めています。皆さんの温かいご協力をお待ちしております。県内の献血会場については、静岡赤十字血液センターホームページ(<http://www.shizuoka.bc.jrc.or.jp>)をご覧ください。

## 表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 梶原聡子(あきこ)さん(左)  
摂食・嚥下障害看護認定看護師 増田江美さん(右)

「認定看護師」とは、より高い技術と知識で看護の現場の水準を高めながら、患者さんやご家族の心のケアまで実践する看護師のことです。梶原さんは「体のケアはもちろんですが、精神面でも力になりたい」と、2010年、認定看護師の資格を取得。増田さんも「病気によって食事が食べられない人をサポートしたい」と、認定看護師に。そんな二人はリハビリ部門のスタッフや専門医など11人で「摂食機能療法チーム」を編成し、より高度な看護を広めようと奮闘している。





## 近隣赤十字の県支部と、合同災害訓練を実施 大規模災害に備え、連携体制を強化!

災害救護は日本赤十字社の重要な任務です。去る平成26年11月16日、日本赤十字社第3ブロック支部(富山・石川・福井・長野・岐阜・静岡・愛知・三重)主催の合同災害救護訓練が当院をはじめ、静岡県支部、駿府城公園、清水港の4会場で行われました。訓練は、駿河湾トラフを震源とする震度7の地震が発生したとの想定で、当院では約400名の職員が参加し、災害対策本部を立ち上げ負傷者を受け入れました。また、支援救護班として、浜松赤十字病院、引佐赤十字病院、長野県支部の救護班が応援に駆け付け、各診療班と協力して診療にあたりました。いつ起こるかわからない大規模災害に備え、迅速な活動が展開できるよう、今後も訓練を重ねていきます。



院内の仮設診療エリアにて、医師や看護師らが協力して医療活動を行いました



支援救護班が次々と災害対策本部に到着



常葉大・東海大の学生さんやボランティアの方々为患者役として参加してくださいました



### INFORMATION

#### 「糖尿病教室」のお知らせ

- 糖尿病について(村上医師・糖尿病専門医)…2/6(金)  
※参加人数により開催しない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……1/16(金)、2/13(金)
  - 食事・薬について……1/23(金)、2/20(金)
  - 網膜症・日常生活について……1/30(金)、2/27(金)
  - 食事会……1/21(水)、2/18(水)
- 申し込み・お問い合わせは、3号館2階・栄養相談室まで  
TEL.054-254-4311(代) / 内線3103

#### 「腎臓病教室」のお知らせ

- 腎臓病の食事について①(たんぱく質・エネルギーについて)…1/27(火)
  - 腎臓病の食事について②(塩分・カリウム・リンについて)……2/24(火)
- 申し込みは、内科外来または1号館1階総合案内まで

#### 「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」…締め切り1/14(水)  
高齢の家族や地域の人々に対する、こころとからだのケアについて学びます。  
1/27(火)～1/29(木) 10:00～15:00
- 「災害時高齢者生活支援講習」…締め切り1/27(火)  
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。  
2/9(月) 14:00～16:00  
申し込みは、別館2階の訪問看護室まで(午前中のみ)



「栄養課  
考案  
1人分(2切分)  
80kcal

おいしい!  
早い! 15分クッキング  
ヘルシーおせちにチャレンジ!  
豆腐の伊達巻き

砂糖の代わりに低カロリー甘味料を使うことで、糖尿病の人も楽しめます。通常より糖質は半分以下、カロリーも控えめです。

#### 材料 (7人分※14切れ)

- 水切りした豆腐、卵、白はんぺん、低カロリー甘味料、塩、醤油をミキサーにかける。
- 水切りした木綿豆腐…200g
- 卵……………4個
- 白はんぺん……………1/2枚
- 低カロリー甘味料(パルスイートなど)……………30g
- 塩……………2つまみ
- 醤油……………小さじ2
- 油……………適量

1. 水切りした豆腐、卵、白はんぺん、低カロリー甘味料、塩、醤油をミキサーにかける。
2. 熱した卵焼き器に油を敷き、1の生地を流し込み、蓋をして弱火で火が通るまで焼く。
3. 焼き上がったらすだれの上に焼いた面を下にしてのせ、熱いうちに巻き、両端を輪ゴムでとめる。冷めたら14等分に切り分ける。(すだれがない場合はラップで代用)