

2014年  
7・8月号  
Vol.10

# 幸義会だより

岡山東部脳神経外科

## 常勤医師だより

岡山東部脳神経外科医局長  
岡山クリニック副院長 宮崎 修平



日に日に暑くなり体調管理が難しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は私どもが日常診察しております頭痛について、簡単にお話ししようかと思えます。

頭痛症状自体は非常にありふれた症状で、日本人の3-4人に一人はいわゆる『頭痛持ち』と言われており、私たちの外来でも多くの人が頭痛を主訴に受診されております。

しかし一括りに頭痛といいますがその原因は脳出血・くも膜下出血や脳腫瘍などの脳内の病気による物や、片頭痛など薬物により治療するものまで様々です。

特に重要な疾患としても膜下出血、大きな脳出血、髄膜炎、椎骨基底動脈解離等がありこれらは緊急的な処置および治療が必要になってきます。

これらの症状の特徴としては主に、  
・今まで経験したことがないような激しい頭痛。  
・突発する頭痛（何時何分に頭痛が起きたなど発症時間がはっきり言える）

・頭部硬直（寝た状態で頭を持ち上げようとしても抵抗があり持ち上げられない状態もしくは顎を胸につけるように曲げようとしても痛くて曲がらない状態）

・神経症状（片麻痺や物が二重に見える）などの症状が特に1時間以上続く場合。

・頭を振る（1秒間に2-3回程度と頭痛が増強する）  
・発熱  
などです。

これらは非常に重要な症状で、外来では特に丁寧に聞くポイントです。

その他外来で日常的に見られる頭痛として多いのは、片頭痛と緊張型頭痛です。

これらは混同されることも多く、多くの人は頭痛イコール片頭痛と誤解されていますがどちらも特徴的な症状があります。

片頭痛に特徴的な症状は

・キラキラした光・点・線等の陽性兆候や陰性兆候（視覚消失）を含む完全可逆性の視覚症状。  
・チクチクするような感覚障害や感覚鈍麻などの感覚症状（完全可逆性）  
・失語性言語障害（完全可逆性）  
などの前兆を伴い、その後頭痛発作が起こります。

・頭痛の持続時間は4-72時間  
・片側性  
・拍動性

・中等度-重度の頭痛  
・日常的な動作（階段昇降や歩行）により頭痛が増悪する。

・悪心または嘔吐  
・光過敏と音過敏  
などが典型的な片頭痛の症状です。

その他入浴により頭痛症状が増悪する等の特徴もあります。

片頭痛はこれらの症状を定期的または不定期に繰り返すことも特徴であり、多くの人は頭痛発作が起こる前に頭痛が起こることを自覚されています。

片頭痛はカフェインの摂取等で改善することもあります。発作が起これば片頭痛用の薬を内服することが重要であり、脳梗塞を合併することもあるため正確な診断により薬を選択することが必要になります。

一方緊張型頭痛はあまり聞き慣れない病名だと思えますが、実は外来での頭痛患者さんの半数以上がこのタイプの頭痛です。

症状の特徴としては

・両側性  
・性状は圧迫感または締めつけ感（非拍動性）

・歩行や階段の昇降のような日常的な動作により増悪しない  
・光過敏、音過敏（いつものライトや音によりまぶしく感じたりよりうるさく感じる）  
・軽度の悪心はあってもいづれか1つのみ

などの内何項目当てはまるかにより診断していきます。

緊張型頭痛の原因としては身体的ストレスおよび精神的ストレスがあげられ、どれか一つだけが原因ではない場合も多く見られます。

緊張型頭痛と片頭痛は性質や鎮痛剤の乱用等により混合して起こることもあるため、両方の特徴を持った症状の方もよくおられ、慎重な診断が必要な場合も多いです。

緊張型頭痛の治療としては鎮痛剤や筋弛緩薬等を用いますがこれらは一時的に痛みを緩和するだけの場合が多く、やはり原因の除去が必要になります。

精神的ストレスの場合は素早く取り除く

緊張型頭痛と片頭痛は性質や鎮痛剤の乱用等により混合して起こることもあるため、両方の特徴を持った症状の方もよくおられ、慎重な診断が必要な場合も多いです。

緊張型頭痛の治療としては鎮痛剤や筋弛緩薬等を用いますがこれらは一時的に痛みを緩和するだけの場合が多く、やはり原因の除去が必要になります。

緊張型頭痛の治療としては鎮痛剤や筋弛緩薬等を用いますがこれらは一時的に痛みを緩和するだけの場合が多く、やはり原因の除去が必要になります。

緊張型頭痛の治療としては鎮痛剤や筋弛緩薬等を用いますがこれらは一時的に痛みを緩和するだけの場合が多く、やはり原因の除去が必要になります。

## 循環器内科医師あいさし

医師 重蔵 正尚



皆様、はじめまして。  
この4月より毎週金曜日午後後に循環器内科外来を担当しております。  
重蔵正尚（しげと）と申します。

幼少時より岡山市で育ち、岡山大学医学部を卒業しました。卒業後は一旦岡山を離れましたが、岡山に戻り今年で7年目になります。

昨年までは岡山労災病院に勤務していましたが、4月より国立病院機構岡山医療センターに勤務することとなり、金曜日にはこちらにお世話になっております。

循環器疾患として代表的なものに狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患があります。

これらは、心臓を栄養する冠動脈が、動脈硬化により狭くなったたり詰まったりする病

気です。つまり頭の血管が詰まるか、心臓の血管が詰まるか、という違いだけで原因

としてはほぼ同じものです。脳梗塞を以前

ことが困難な場合も多いですが、身体的ストレスについては生活習慣の改善にて軽減することが可能です。

すなわち、原因となる無理な姿勢・目の酷使・合わない枕など筋緊張の増強を防ぐということ、そのために私が外来でお勧めしているのは体操およびストレッチです。

日常的に、一日一回と言わず少しの時間でも毎日続けて体操等を行い体の緊張を解いてあげることがこのタイプの頭痛の治療および予防には非常に有効です。

もちろん定期的な運動を行うことで筋力の増加を行えば、より起こりにくくなりますね。

適度な運動と体操の習慣は脳梗塞・脳出血の予防にも大事ですが、近年の報告では認知症の予防にも非常に重要なことがわかってきています。

皆さんも是非日常習慣に運動・体操を取り入れて病気を予防しましょう!!

発症した方が心筋梗塞を発症したり、狭心症をお持ちの方が脳梗塞になったり、といったことはよくあることで、そういった意味でこちらで役に立てることがあるのではないかと思います。特に、階段を上ったり長い距離を歩いたりすると、胸が重苦しい、締め付けるように苦しい、という症状がある場合は、早めにご相談ください。

必要があれば、岡山医療センターなどと連携して治療に当たらせていただきます。

また、心房細動という不整脈が原因で心臓の中に血の塊ができ、それが脳の血管に飛んで脳梗塞になることもあります。不整脈の管理ならびに脳梗塞の予防（ワーファリンという薬に代表される血をサラサラにする薬を飲むことが多いですが、最新新しい薬も出ており、使い分けています。）につきましてもご相談いただければと思います。

プライベートでは、3児の父として週末などに子供と遊んで（遊んでもらって？）います。これを書いてる翌々日も子供の運動会に参加する予定です。

今後とも宜しくお願致します。

### 医療安全委員会開催

当院では月に一度、医療安全委員会を開いています。院内の各職種の現場から、ヒヤットしたハツとした事例を報告してもらい、それぞれの立場からインシデント・アクシデントの原因を分析して明らかにし、対策を考え、共有し、医療事故の予防と再発防止に努めています。当院では、脳卒中発症後急性期の、意識障害や半身マヒによる転倒・転落や、嚥下障害の症状による誤嚥の事故のリスクが高いため、病院や職員一人一人が、危険を予知し、医療安全の意識の向上を図り、患者様に安心して安全な医療を受けて頂けるよう活動しています。



### 臨床検査技師より「骨塩定量検査」とは

「骨粗鬆症」って聞いたことありますか？  
骨のカルシウムが減少し、骨がもろくなって骨折などを起こしやすくなる病気です。原因としては、加齢や長年の生活習慣が挙げられています。

寝たきりとなってしまいう原因としては、高齢による衰弱を除けば脳血管疾患に次いで転倒・骨折が第2位となっています。骨粗鬆症は、検査による早期発見と早期治療が必要な病気です。

骨塩定量検査とは骨の密度を測定する検査です。方法としてはX線撮影や超音波などを用いる方法があります。当院ではX線を用いて両手を撮影するDIP法を行っています。被曝が少なく測定が容易であり、検査時間も1分程度です。

早期発見の為に、一度検査を受けてみてはいかがでしょう？

### 薬局より

先日医師、看護師、理学療法士、言語聴覚士等約20名の参加のもと「ニュープロ®パッチ」の院内勉強会を行いました。

このお薬は昨年2月に発売になり

パーキンソン病とレストレスレッグス症候群に効果がある日本初の経皮吸収型ドパミンアゴニスト製剤です。国内に約14万人いると言われているパーキンソン病の患者さんは、病状が進行すると薬剤を服用していても夜間や早朝にその効果が切れてしまい、日常生活に影響を及ぼすことがあります。夜間や早朝に症状が出現してしまうことで、寝返りがうてず寝不足になる、身体の動きが悪くなる、トイレに行きにくいまたは間に合わない、着替えがしにくい、食事

ニュープロ 9mg AED使用時はがす



が取りにくいなど、午前中を活動的に過ごせず悩む患者さんがいます。このお薬は、一日一回貼るだけで24時間を通してその効果が持続することから、日常生活に苦しむ患者さんや介助者の負担を軽減することが期待されます。

またパーキンソン病では神経変性で嚥下障害を来した患者は内服が難しいこと、また貼付薬は使用状況が視覚的に確認でき、副作用が発現した際には剥がすことで対応できることなどから使いやす

### 職員旅行に行ってきました

3月15日、16日の2日間、浮田先生をはじめ、職員14名・子供7名で香川県の金比羅へ行って来ました。

15日夕方、岡山クリニック出発。「琴参閣」に宿泊しました。

豪華な食事、疲れを癒してくれる温泉につきり、卓球やゲームをして、親睦を深めました。

そして翌日早朝に、金比羅参拝。785段の階段を頑張って登りました。

2日目は、レオマワールド組とどん食ベツアー組に分かれて、それぞれ楽しみました。

子供たちは、たくさんのアトラクションを回り大はしゃぎ。又、うどん食ベツアーでは、コシのあるうどん、名物の一鶴で満腹。

そして丸亀城を見学しました。桜も咲いていて、一足早く春を満喫しました。



みななりフレッシュで楽しい旅行となりました。

### 新職員挨拶



4月26日に東備クリニックに入職させていただきました。

常安由紀恵と申します。

社会人としては数十年ですが、看護師としてはやっと十年です。

脳神経外科の看護も初めてですが、いろいろご迷惑をおかけすると思いますが、1日でも早く皆様と同じように仕事ができるよう努力したいと思っておりますので、御指導よろしくお願いたします。

