

健康たうん

2024年4月

春

Vol.82

ご自由に
お持ちください

発行/社会医療法人 平成医塾 編集/広報企画委員会



特集

片頭痛

医局

頭痛について

看護部

もしかして片頭痛?

薬剤科

片頭痛のお薬

検査科

メタロバランス検査が始まりました

検査科

5分でわかる! 骨密度

リハビリテーション

大規模災害に備える

裏表紙

えいよう便り『災害時用の備蓄食品をそろえるヒント』



私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人 平成医塾



特集

頭痛について

医局 医師 今澤 雅子

頭痛には一次性頭痛と二次性頭痛があります。一次性頭痛とは、はつきりした原因や疾患が見当たらない、頭痛そのものが病気の頭痛です。一方、二次性頭痛は原因が特定できる頭痛です。

一次性頭痛の代表的なものは片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛があり、これらは三大慢性頭痛と呼ばれています。一番多いのは緊張型頭痛ですが、日常生活に支障をきたしやすいのは片頭痛です。片頭痛の有病率は8・4%で、多くの方が片頭痛に悩まされており、20代から40代の女性に多く見られます。頭痛で仕事を休んだことがある、頭痛が起ると寝込んでしまうなど、思い当たる方は3ページの「もしかして片頭痛？」を参照いただき、気になる場合は、お近くの病院やクリニック

を受診してください。

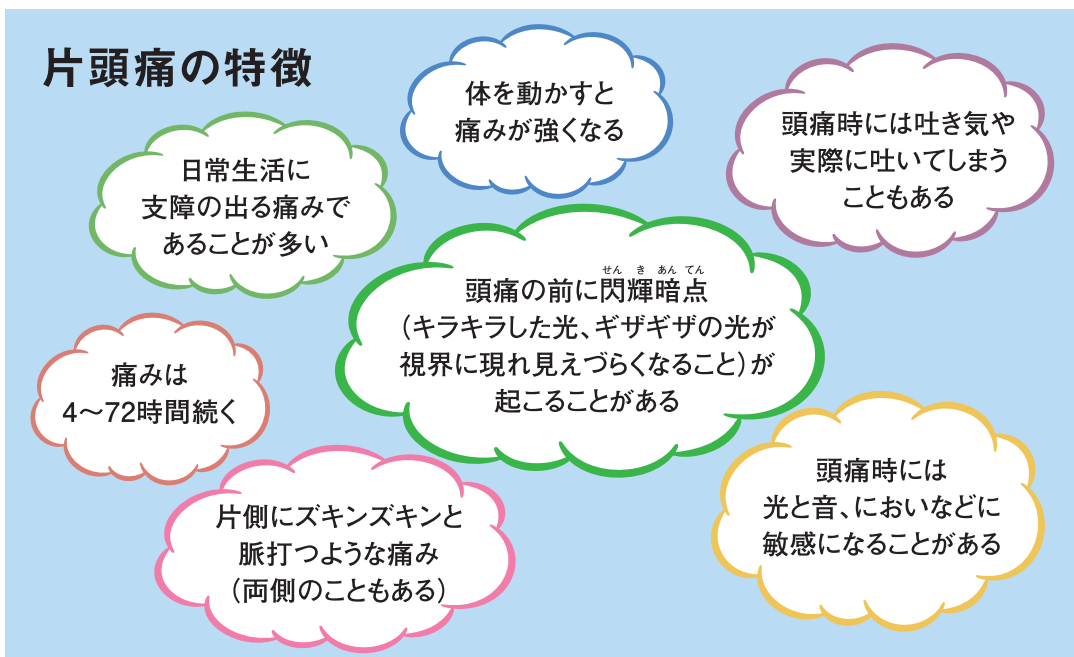
二次性頭痛の代表例は脳出血、くも膜下出血、脳梗塞、脳腫瘍、外傷、感染などがあり、緊急性が高く命にかかわる可能性がある場合があります。

二次性頭痛を疑う症状には以下があります。

1. 突然の激しい頭痛の場合
2. 頭痛持ちの方でも、これまでの頭痛とは違う激しい頭痛の場合
3. 頭痛の頻度、程度が悪化している場合
4. 頭痛に加え、手足がしびれる、しゃべりにくいなどの症状を伴う場合
5. 頭のケガをした後に出現した頭痛の場合
6. 発熱が治まらず頭痛も悪化している場合

このような場合は一度、病院を受診することをお勧めします。





片頭痛でつらい経験をされたことはありませんか

片頭痛は仕事や家庭生活に支障をきたし、ライフスタイルや社会活動が制限されるなど、社会的影響は少なくありません。

長い間、片頭痛と付き合ってきたため、片頭痛のつらさを我慢して頑張っている方もいるのではないのでしょうか。



セルフケアを取り入れてみましょう

これまで生活の中で注意してきたことを見直し、改めて取り組んでみませんか。

食生活：片頭痛は血糖値が低下した時に起こることがあるので、朝食は抜かないようにしましょう。

アルコールは血管を広げるため、片頭痛を誘発することがあります。

睡眠：寝不足、寝すぎは、片頭痛の原因になる可能性があります。

片頭痛で目が覚めてしまうのは、空腹や前日の飲酒、カフェインのせいかもしれません。

入浴：入浴すると血管が広がって片頭痛が起こりやすくなります。

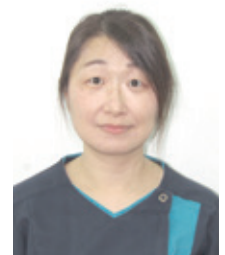
片頭痛の予兆があるときなどは、シャワーだけにしておきましょう。

リラックス：頑張りすぎず、過労に気を付けて、うまく休憩を取りましょう。

自分でできる片頭痛をやわらげる対処法

- 冷たいタオルなどで痛む箇所を冷やす
- 静かな場所で安静にする
- 部屋の照明を暗くする

「頭痛くらいで」と考えるのは禁物。日常生活に支障が出ている場合は受診と治療が必要です。治療にはさまざまな選択肢があり、当院では、自分自身のライフスタイルに合った治療を受けることができます。気になる方は、遠慮せずにお近くの病院やクリニックへご相談ください。



片頭痛のお薬

片頭痛治療薬の研究・開発は、この10年で大きく進歩しました。

薬剤科長 薬剤師 内尾 勘一郎

日本では、片頭痛に悩んでいる人が約1000万人にも及ぶといわれますが、「たかが頭痛」と市販の頭痛薬で対処している人がまだまだ多いようです。

片頭痛発作のメカニズムの解明

片頭痛の起こるしくみですが、まず過度なストレス、人混みや騒音、まぶしい光、気候や気圧の変化などのさまざまなことが誘因となり、脳内の三叉神経が活動状態(興奮状態)になります。それを抑制的に制御する物質にセロトニンというものがあります。セロトニンの消費が過大な場合などは、三叉神経の興奮が制御できなくなり、神経の過活動状態が起こります。そうすると、CGRPという神経伝達物質が大量に分泌され、脳の血管が拡張し、炎症を起こした状態となり、片頭

痛が起こるといことが分かってきました。

片頭痛治療薬の種類と進歩

片頭痛治療に使われる医薬品は、急性期治療薬(片頭痛が起きたときに痛みなどを抑える薬)と、予防治療薬(片頭痛発作をできるだけ起きないようにする薬)に分けられます。

急性期治療薬として代表的なものに、①NSAIDsや②アセトアミノフェン製剤などの鎮痛薬、③トリプタン系の薬剤、④ジタン系の薬剤などがあります。

①や②の鎮痛薬というのは、市販の頭痛薬にも使われる成分ですが、軽い片頭痛以外にはあまり効果は期待できません。さらにこれらの鎮痛薬の飲みすぎで片頭痛が慢性化するケースが非常に多いので注

意が必要です。

③のトリプタン系の薬剤はセロトニン1B/1D受容体作動薬で、脳血管の拡張を元に戻し、周囲の炎症を鎮め、片頭痛の症状を取りお薬です。

④のジタン系薬剤はセロトニン1F受容体作動薬で、三叉神経の過活動を抑え頭痛の症状を取るお薬です。脳心血管系の持病のある人でも使用でき、服薬のタイミングが①〜③までのお薬よりも遅くても効果がある最新のお薬です。

次に予防治療薬です。片頭痛発作回数を減らすことは急性期治療薬を使う日数を減らすことになり、薬物乱用頭痛を防止する意味でも重要なことです。

これまで予防には⑤β遮断薬、⑥抗てんかん薬、⑦抗うつ薬、⑧Ca拮抗薬などが有用だとされ

て、使われてきました。

2021年に⑨抗CGRP抗体および⑩抗CGRP受容体抗体が開発され、片頭痛の治療を大きく変えることになりました。1〜3カ月に1度の受診で片頭痛発作回数の減少または消失など、片頭痛患者さんのQOL(生活の質)の改善が期待できる注射のお薬です。

やりたいことを諦めないで

治療薬の選択肢が増え、非薬物療法(セルフケアを含む)と組み合わせ、個別のニーズに合った治療が提案・選択できるようになってきました。

あなたに合った治療法を見つけるため、症状だけではなく、本当はどんな毎日を送りたいかを医師に話してみてください。



メタロバランス検査とは、がんのリスクをスクリーニングするための全く新しい手法です。

血液中の亜鉛など17種類の微量元素濃度を測定し、健康な人とがんである人の微量元素濃度のバランスの違いを統計学的手法で解析することで、現在がんであるリスク(可能性)をスクリーニング(ふるい分け)評価します。自覚症状が出る前に、より早い段階でのがん発見を目的とする検査です。

たった1回の採血(6ml)で部位別に「がんリスク」を判別

男性

大腸・胃・肺・肝臓・
すい臓・前立腺

全6種類

女性

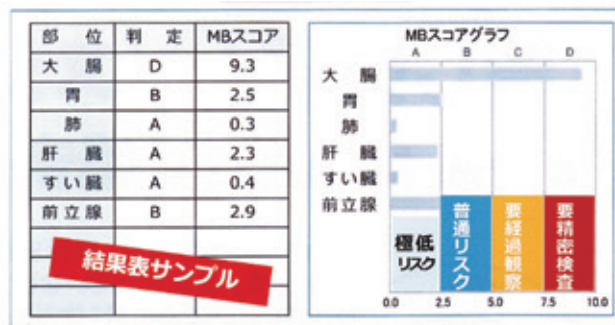
大腸・胃・肺・肝臓・すい臓・
乳・子宮頸・子宮体・卵巣

全9種類

それぞれの部位について、血液中の微量元素濃度を解析することによってメタロバランスコア(MBスコア)を算定します。MBスコアは0から10の間で変動し、数値が高いほど「がんの人」の血液に似ていることを示します。

がんは男女別、部位別に、その発症確率が異なるため、MBスコアにこの点を加味して評価します。これが「判定」で、A~Dの4段階で現在がんである確率(がんリスク)を判定します。

例えば男性の方が大腸においてAと判定された場合、がんが見つかる確率は3,000人に1人、B判定では500人に1人、C判定では200人に1人、D判定では18人に1人となります。つまりA判定でも絶対安心というわけではなく、逆にD判定でも、必ずしもがん確定ではない点をご理解ください。



メタロバランスがんリスク検査 当日の流れ・所要時間

電話予約



WEB予約



来院から検査終了までわずか10分 完全予約制で待ち時間なし

検査結果は検査センターより直接ご自宅へ郵送されますが、検査結果に関してのお問い合わせについては、当院にて承ります。診察やさらに詳しい検査、または専門医療機関へのご紹介をさせていただきますので、遠慮なくご受診ください。

検査についてのお問い合わせは **株式会社レナテック** ☎ 0120-785-602

検査科

新しいがんリスク検査
メタロバランス検査が始まりました



検査科

5分でわかる！骨密度 骨を強くして元気に過ごそう

検査科主任 診療放射線技師 児玉 龍一



突然ですが、木造建築の家を思い浮かべてみてください。柱を複数組み合わせて建てられていますよね。

その柱を一本、二本と少なくしていくと、家はいずれささいな衝撃で崩れてしまいます。

そこで、丈夫な家にするために、2組の大工さんが頑張ります。古くなってきた柱を取り除く大工さんと、そこに新しい柱を付けていく大工さんです。この2組がバランス良く、仲良く働くことにより、新しく丈夫な家を保てるわけです。

しかし、このバランスが何らかの理由により崩れてしまうと、新しい柱を増やしていくことができず、結果、柱の数が減ってしまい、全体がスカスカの状態となってしまいます。この状態では、いつ家が壊れても不思議ではありません。大工さんが仲良く働いてもらえるよう、環境を良くした

り、栄養補給などで体調を整えたりして、能力を十分に発揮してもらうことが大事です。

長くなってしまいましたが、これが骨の中でも起きて、スカスカで壊れやすくなった状態が骨粗しょう症です。

今回は「骨粗しょう症予防のために今できること」として、現在の自分の骨の強さを知る方法をお伝えします。

骨の強さを知る方法として最も推奨されているのが、DXA法(骨折しやすい腰の骨と足の付け根に微量なX線を当てて測定する方法)による骨密度検査です。

骨粗しょう症は自覚症状がなく、知らないうちに症状が進んでいることがほとんどです。そうなってしまうと、ちょっとしたことで骨折してしまい、そこから寝たきりになるということがあります。自覚症状がない

からこそ定期的に骨密度検査を受けることが重要なのです。

普段からカルシウムやビタミンDの摂取が少なかったり、日光に当たる時間が少なかったり、軽めの運動をする習慣がない方は骨粗しょう症の疑いがあります。

そこで、簡易的な自己診断チェックができる10項目を載せますので、ぜひお試しください。

一つでも当てはまった方は骨粗

しょう症の可能性があるので、一度病院にて骨密度を測定することをおすすめします。

当院では最新の機器を備えており、先に述べた、推奨されている検査を受けることができます。5分程度、検査台へ仰向けに寝るだけで検査ができます。無理な体勢をしていただくことなく、痛みもないので、リラックスした状態で受けられます。

ぜひ一度ご相談ください。

簡単セルフチェック

- 乳製品や大豆製品などカルシウムの多いものをあまり食べない
- 運動する習慣がなくあまり外出をしない
- 喫煙や飲酒の習慣がある
- 家族に骨粗しょう症や股関節の骨折をした人がいる
- 高齢(65歳以上)である
- 閉経後の女性である
- 最近身長が縮んだ・背中が丸くなったと思う
- 体格が細身である
- 関節リウマチ、副甲状腺機能亢進症と診断されたことがある
- 糖尿病や慢性腎臓病で通院中である

※このチェックは簡易診断のため、参考としてご覧ください。正確な診断を行いたい方は受診してください

防災ポーチ

- 情報(連絡先などのメモ) : あることで助かる、助けてもらえる
- ライト : 暗闇は危険! 動けない時のSOS発信にも
- ホイッスル/ブザー : SOS! 声より通る2000-4000Hzを
- 防水ポンチョ/アルミブランケット : 雨と冷えは大敵!
- ブドウ糖+ナッツ : ブドウ糖を速攻チャージ! ただし大量摂取は×
ナッツのビタミンB1をこまめに補給→糖代謝↑
- ポリ袋、大判ハンカチ : ゴミ袋や敷物、包帯など、とにかくいろいろ使える!
- カッター/はさみ : いざという時に身を守るツールにも
- 携帯トイレ : 我慢はダメ! 水を飲まなくなるのも危険
- 筆記用具 : 頭の中には入らない! 伝えられない!!
- マスク、除菌シート/ジェル、絆創膏



苦小牧市は樽前山大規模噴火、石狩低地断層直下型地震、千島海溝・日本海溝地震による津波被害など、大規模災害への備えが必要な地域です。詳しい内容に関しては苦小牧市のWebサイトや苦小牧市防災マニュアルなどをご覧ください。自身の地域の状況が知ることをできず、一度確認してみたいかががでしょうか。

大規模災害等で被災した際には、日頃からの備えが重要になります。防災ポーチなどを作っておくと、いざという時に役に立ちますので、ぜひ準備をしておきましょう。また、避難時に起きやすいからだの不調に生活不活発病があります。「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいえます。避難所での生活では、動きまわることが難しいものです。それに加え、それまで自分で行っていた掃除や炊事、買い物などができなかつたり、ボランティアの方等から「自分たちがやりますよ」と言われることであまり動けなくなったり、心の疲労がたまつたり……。また、家庭での役割や人との付き合いの範囲も狭くなりがちで、生活が不活発になりやすい状況にあります。避難



▲阪神・淡路大震災記念人と防災未来センター防災グッズチェックリスト



▲厚生労働省エコノミークラス症候群の予防のために



▲厚生労働省生活不活発病チェックリスト

所での役割分担に基づく活動(掃除や搬入品の整理等)や苦小牧市で普及している「とまこまいシルバーリハビリ体操」を行いながら、可能な範囲で活動が低下しないように注意しましょう。

リハビリテーション

大規模災害に備える

リハビリテーション部 チームマネージャー 理学療法士 森田 学



災害はいつ起こるかわかりません。防災は自助や共助が基本となります。自分自身や家族の身を守り、地域の方々とも数日を過ごすことが

できるように備蓄などをしておく必要があります。また、住んでいる地域の避難所も確認しておきましょう。これは避難経路を考える機会となります。

大規模災害等で被災した際には、日頃からの備えが重要になります。防災ポーチなどを作っておくと、いざという時に役に立ちますので、ぜひ準備をしておきましょう。

所での役割分担に基づく活動(掃除や搬入品の整理等)や苦小牧市で普及している「とまこまいシルバーリハビリ体操」を行いながら、可能な範囲で活動が低下しないように注意しましょう。



災害時用の 備蓄食品をそろえるヒント

約6年前、忘れもしない北海道胆振東部地震を体験しました。
災害が起きた後は、食料や飲料水などを備えるようにしていた方も多いと思います。
今年の1月1日には、能登半島地震が起こりました。もう一度、災害への備えを考えてみましょう。

災害時に備えた食品のストック 最低3日分～1週間分×家族の人数分の食品

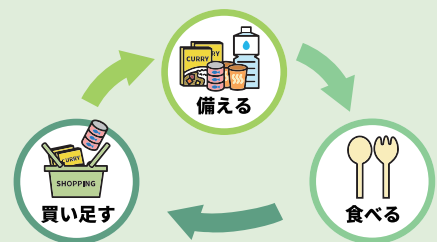
食品選びのポイント

- 食べ慣れたもの、好物、お菓子など
- 室温で保存できるもの
- 調理に手間がかからないもの
- 持ち運びに便利なもの
- ゴミが出にくいもの

例) レトルト食品、ジュース(野菜)、缶詰、魚肉ソーセージ、カップ麺、栄養補助食品



日常生活で消費しながら備蓄する 「ローリングストック」を活用



食品以外にも、“食べるため”に必要な物品

- 熱源
- 鍋など
- 使い捨て(ディスポ)食器・食具
- 水(目安1日1人3L)
- 衛生用品

配慮が必要な方の備蓄

- 乳幼児 粉ミルク、液体ミルク、哺乳瓶、紙コップ、レトルトの離乳食など
- 高齢者 レトルトおかゆ、缶詰、インスタントみそ汁など



● 食べる機能が弱くなった方

- レトルトおかゆ、レトルト介護食品、
 - とろみ調整品、カロリーの高いゼリー類
- ※ 普段から食事に取り入れておくことをおすすめします



～ポリ袋を利用したおかゆの作り方～

全粥(材料1膳分)

- [材料] ・米(無洗米) …… 30g
・水 …………… 150cc

[作り方]

- ① 米を耐熱のポリ袋に入れる。
- ② 分量の水を加え、空気を抜いてポリ袋の口をしっかり結び、1時間吸水させる。
- ③ 鍋にお湯を張り沸騰してから、約40分加熱する。

「臨床栄養」別冊 災害・緊急時の食と栄養 いますぐ知りたいアクションQ&Aより

運営施設



社会医療法人平成醫塾
苫小牧東病院

〒053-0054
苫小牧市明野新町5丁目1番30号
TEL(0144)55-8811 FAX(0144)55-8822
E-Mail: heiseizyuku@tomahigashihsp.or.jp



社会医療法人平成醫塾
あびら追分クリニック

〒059-1911
勇払郡安平町追分本町1丁目43番地
TEL(0145)25-2531
FAX(0145)25-2239



苫小牧市明野地域包括支援センター
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目2番4号
TEL(0144)53-4165 FAX(0144)53-4166

企業主導型保育事業 ペンギン保育園
〒053-0054 苫小牧市明野新町4丁目22番23号
TEL/FAX(0144)84-7670