

かけはし

特集 FEATURE 頭痛外来

医療を支えるスタッフ

— 薬剤部

地域連携医療の絆
インフォメーション
自宅でカンタン 介護予防
— 健口(健康)で笑顔あふれる生活を！—前編—

vol.82

歯 歯周病とは

歯周病は、細菌感染によって引き起こされる病気です。ブラッシングが不十分だったり過剰に砂糖を摂取したりすると、口の中の常在菌がねばねばした物質・歯垢(プラーク)を形成します。この歯垢の中の細菌によって歯肉炎症を起こし、歯を支えている歯槽骨を溶かし、最終的には歯を失うこともあります。さらに、脳卒中・糖尿病・心臓病・肺炎・骨粗しょう症・早産など全身状態とも深い関わりがあります。

歯 歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものにチェックしてください

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ☐ 口臭が何となく気になる
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい
- ☐ 歯と歯の間にものが詰まりやすい
- ☐ 歯をみがいた後、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してプヨプヨしている
- ☐ ときどき、歯が浮いたような感じがする
- ☐ 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- ☐ 歯ぐきから膿が出たことがある

判 定

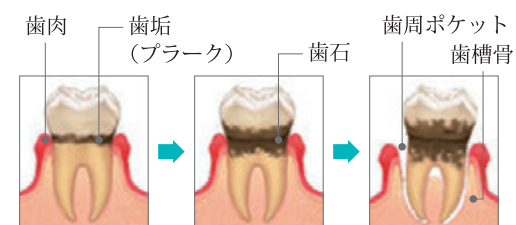
チェックがない場合	これからきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科検診を受けましょう。
チェックが1~2個の場合	歯周病の可能性あります。まず、歯みがきの仕方を見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらった方がいいでしょう。
チェックが3~5個の場合	初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

出典:8020推進財団

下の前歯 裏側の歯石



歯科医院で歯石を除去してもらいましょう



歯垢を取り除かないと歯石になり、この中や周りに細菌が入り込みます。細菌は歯周病を悪化させる毒素を出し続け、歯槽骨を溶かし最終的に歯を失うことにもなりかねません。

歯周病予防のためにも、かかりつけ歯科医院で、年に数回の口腔内チェックをお勧めします。次号は、「ブラッシングの方法」をお伝えします。

自宅でカンタン 介護予防

program

07

健口(健康)で
笑顔あふれる
生活を！
— 前 編 —

生活習慣病の1つにあげられる歯周病は、全身の状態にも影響を及ぼします。適切な管理のもと、歯周病を予防することが、身体全体の健康維持につながっていきます。国民病ともいえる歯周病への正しい知識を持ちましょう。



(今回の先生)
川端登代美
歯科衛生士

理 念

患者さんの立場で
考える

行動指針

私たちは、患者さんの立場にたって行動します
私たちは、信頼される医療を提供します
私たちは、チームワークを高め、活力溢れる職場をつくります

かけはし vol.82 2016年5月

【発行】 福井県済生会病院
〒918-8503 福井市和田中町舟橋7番地1
TEL: 0776(23)1111 (代)
【責任者】 笠原善郎 【編集】 経営企画室

あなたの頭痛の種類を チェックしましょう

Q1 どんな痛み？

- ① ズキズキ、ドクドクなど、脈打つような痛み
- ② 締め付けられるような重い痛み

Q2 どこが痛む？

- ① 頭の片側あるいは両側
- ② 頭全体あるいは後頭部や首すじ

Q3 頻度は？

- ① 週あるいは月に数回
- ② ほぼ毎日

Q4 どれくらい続く？

- ① 数時間～3日程度
- ② 数日～毎日

Q5 痛みの程度は？

- ① 寝こんだり、家事や仕事ができない、あるいはしたくない
- ② 家事・仕事はできる

Q6 頭痛以外の症状は？

- ① 吐き気、光がまぶしい、音をうるさく感じる
- ② 肩こり、不眠、ふらつき感がある

① が多い方は、**片頭痛**の疑いがあります

② が多い方は、**緊張型頭痛**の疑いがあります

頭痛外来について

痛みのない時に診察にお越しください

頭痛外来では最初に、「頭痛」が他の病気が引き起こしている頭痛か、命に別状はない慢性の頭痛かを問診、診察、検査などを通して判断します。

診察は、患者さんに日記で記録していただいた頭痛の病歴をもとに実施します。頭痛の種類と原因を診断し、快適な日常生活を過ごしていただくことを治療の目的に適切な治療や処方を行います。

頭痛は、通常どの診療科にかかればよいかわかりにくいものですが、頭痛という症状に着目し設置した診療科なのです。どうぞ、お気軽にご相談ください。



日本頭痛学会 頭痛専門医
脳神経外科
山崎 法明

メージもあり、学校や仕事を休むことに罪悪感すら持つてしまうような側面があります。しかし、2005年から頭痛専門医制度が始まり、片頭痛の特効薬も登場するなど、頭痛の苦しみから解放される新しい時代が始まっています。

頭痛専門医が診断・治療 頭痛に悩む方の窓口です

当院の頭痛外来では、県内でも

片頭痛は、 脳の血管の病気です

片頭痛は血管性頭痛の代表といわれ、血管が縮んだり広がったりすることで、血管の周囲にある神経が刺激されて痛みを感じます。

数少ない頭痛専門医が頭痛全般の診断や治療を行い、病状によっては適切な診療科や病院への紹介を行っています。2008年に県内の他の病院に先駆けて頭痛外来を開設して以来、頭痛に悩まれるすべての方の窓口としての役割を果たしています。

片頭痛には 特効薬があります

2001年より特効薬「トリプタン製剤」が登場し、片頭痛の治療は大きく変化しました。医師の指示に従ってきちんと服用することで多くの方が片頭痛の痛みからすみやかに解放されるようになりました。

片側だけでなく、両側が痛む場合もあります。片頭痛に悩んでいる人は、人口の約10%、全国で900万人の患者さんがいると考えられています。

頭痛は身近な病気で、誰でも経験したことがあるのではないのでしょうか。

同時に、「頭痛くらいで」と考えがちで、

病院で診察を受けることなく、悩まれている人が多いのも事実です。

今回の特集では、頭痛でお悩みの方の窓口である、

当院の『頭痛外来』と頭痛の種類や治療について、ご紹介します。

他の病気が原因で起こる頭痛です。
●突然、経験したことのない頭痛が起きます。
●原因不明の高熱や吐き気を伴います。
(痛みの原因となる病気)
脳腫瘍、脳梗塞、くも膜下出血など。

二次性頭痛
約10%

頭が痛むこと自体が病気です。片頭痛、緊張型頭痛などがあります。
●頭痛の原因となる他の病気はありません。
●頭痛患者さんの90%が一次頭痛です。

一次頭痛
約90%

一次頭痛の種類

片頭痛

- 月に1回～数回起こります。
- 頭の片側、もしくは両側が痛みます。
- 光や音に敏感になったり、吐き気を伴います。

緊張型頭痛

- 頭全体が締め付けられるような頭痛が続きます。
- 精神的、身体的なストレスが原因です。
- 多くの人が経験する一般的な頭痛です。

頭痛には
2つの種類があります

特集—FEATURE
診療
トピックス
TOPICS

頭痛は、
ちゃんとした病気です

頭痛と聞くと、片頭痛や風邪の症状としての頭痛、肩こりからくる頭痛など、いろいろ思い浮かべることができると思います。頭痛の種類は、大きく2つに分類できます。

① 一次頭痛

片頭痛、緊張型頭痛など、頭痛の原因となる他の病気がないもの。

② 二次性頭痛

脳腫瘍やくも膜下出血など、他の病気が原因のもの。

頭痛はこれまでも広く認知されていたにも関わらず、一次頭痛の診断や治療は軽視されがちで、治療の対象になっていたのは、二次性頭痛のほうだったといえます。多くの患者さんがいるにも関わらず、頭痛は一時的な症状というイ

緊張型頭痛は、
心と体への負担が原因です

一次性頭痛の中で、圧倒的に多いのが緊張型頭痛です。全国の患者数も片頭痛の約900万人に対し、緊張型頭痛は2000万人以上といわれています。緊張型頭痛を引き起こしている原因は大きく二つあり、一つは筋肉の緊張からくる頭痛、二つめは精神的緊張からくる頭痛です。

筋肉の緊張からくる頭痛とは、首のうしろから肩にかけて筋肉がこわばり、痛みの原因物質である乳酸やビルビン酸が出現することが原因です。

一方、精神の緊張からくる頭痛は、仕事や家庭、人間関係など、心にかかるストレスが原因になります。痛みは前額部や頭全体に及びます。頭痛以外に、不眠やめまい、耳鳴りなどの症状を伴うことがあります。

緊張型頭痛には
薬よりもリラックスを

片頭痛にはトリプタン製剤という特効薬が登場しましたが、緊張型頭痛に特効薬はありません。肉体的な緊張が原因ならば筋肉をリラックスさせる体操やストレッチで体をほぐし、姿勢を正すことが重要になります。心の緊張が原因であれば、ストレスの発散が必要であり、心の病気があるのなら、精神科（当院であればこころの診療科）の受診が必要な場合もあります。

どちらの場合も、痛みの程度によって、鎮痛剤や筋肉弛緩剤、精神安定剤を内服することがあります。現代社会では、ストレスを避けるのは難しい問題です。ご自分の頭痛について理解を深め、快適な日々を過ごすためにも、お気軽に頭痛外来までご相談ください。

生活の中でちょっとした工夫を！

片頭痛はいつ起こるか予測できないだけでなく、工作中や授業中などすぐに薬を飲めない状況も多々あるものです。薬以外に痛みを和らげたり、頭痛の回数を減らしたりする、ちょっとした工夫をアドバイスしたいと思います。

痛みを和らげる方法

- 1 痛む場所を冷やします。**
冷やしたタオルなどで冷やすことで痛みが楽になることがあります。
- 2 少量のカフェインを摂取します。**
カフェインには血管収縮作用があり、少量のコーヒーや緑茶を飲むことで頭痛が楽になる場合があります。
- 3 甘いものを摂取します。**
片頭痛は低血糖で起きることがあり、飴などを摂取することで、痛みが和らぐことがあります。
- 4 睡眠を取ります。**
薄暗くした部屋で休むか、可能ならば寝るようにしてください。

頭痛を起こしにくくする方法

- 1 規則正しい生活を心がけてください。**
寝過ぎも寝不足もよくありません。休みの日に寝坊したことで、頭痛が起こることもあります。
- 2 朝食は必ず取るようにしてください。**
低血糖による片頭痛を防ぐことが期待できます。
- 3 外的なストレスを避けてください。**
人混みを避けたり、寒暖の差をなくしたりして、心と体へのストレスを減らしてください。
- 4 食生活を見直してください。**
頭痛を誘発する食品として、赤ワイン、チーズ、チョコレート、焼豚などが知られています。一方、ひじきや海藻類、黒豆などに含まれるマグネシウムは片頭痛を予防するといわれています。

かけはし

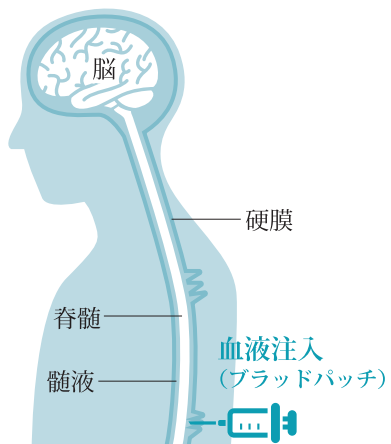
2016 — vol. 82

立ったときに頭痛が起こる 脳脊髄液漏出症

脳脊髄液漏出症は、脳を覆っている硬膜やクモ膜に何らかの理由で穴が開き、髄液が漏れ出す病気です。主な症状は‘起立性頭痛’で、立ったり座ったりすると頭痛が起こり、横になると治るという特徴があります。他に、めまいや吐き気などの症状もあります。原因は頸椎から腰椎にかけての軽微な外傷と思われますが、はっきりとは特定されていません。

この病気の有効な治療法である「硬膜外自家血注入療法（ブラッドパッチ療法）」は、平成24年に先進医療に認定され、今年4月から保険適用となりました。脊椎硬膜外腔に患者さんご自身の血液を注入して髄液漏出を止める方法で、当院脳神経外科は県内随一の実績を持ち、いずれも1回の治療で治癒、合併症の発症ありません。

ブラッドパッチ療法



女性の割合は、
男性の3.6倍

片頭痛に悩む患者さんのうち、男性と女性では女性のほうが3.6倍も多いというデータがあります。

女性に片頭痛が多い理由としては、女性ホルモンであるエストロゲンの存在が大きく関係しているといわれています。月経時に強い頭痛を感じている女性は月経時片頭痛と診断でき、エストロゲンの減少に伴い片頭痛が起きていると考えられるのです。

女性の多くは、仕事や育児、家事などでなかなか休みを取ること

危険な頭痛、 二次性頭痛について

ができない方も多いと思います。そんな方こそ、専門の医師による診断と正しい薬物療法で頭痛の少ない快適な日常生活を送っていたきたいと思います。

ここまで紹介した一次性頭痛は、痛みの程度こそあれ、命に危険を及ぼすことはありませんが、二次性頭痛の場合は、痛みの原因となる病気によっては危険を伴うことがあります。二次

性頭痛の代表的な病気は、くも膜下出血、脳腫瘍、脳梗塞などがあり、いずれも迅速な手当が必要になります。

その他、整形外科的な病気である頸椎症や耳鼻咽喉科の病気である蓄膿症などが原因で頭痛を発生させていることがあります。二次性頭痛は一次性頭痛と比べると圧倒的に少ないですが、頭痛外来では診察した結果、二次性頭痛であると判明した場合は、担当の診療科へ連携しますので、安心して診察を受けていただきたいと思います。

頭痛外来 受診の際は必ず ご予約下さい

診療日／毎週木曜 8:30～11:30 [予約制]
予約受付／月～金曜 8:30～17:00まで
フリーダイヤル／0120-29-1706

[お問合せ]

電話番号／0776-23-1111
Eブロック 脳神経外科まで
お気軽にお問合せください。

〔 病院薬剤師 〕 の主な仕事



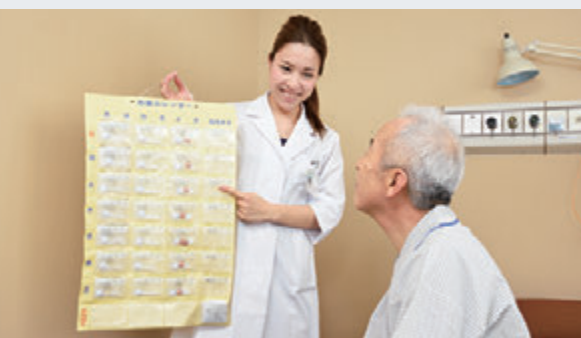
〔安全性を追求した調剤への取り組み〕

医師の処方に基づき、調剤を行います。薬の取り間違いを防ぐために、バーコードですべての薬を管理するシステムを全国的にも早くから取り入れて、安全性を追求しています。



〔入院前の患者さんへの関わり〕

手術入院の決まった患者さんから、現在服用されている薬の情報を伺い、手術に影響する薬の有無を確認します。確認した薬の情報は医療スタッフで共有し、安全で適正な診療に活用しています。



〔入院後の患者さんへの関わり〕

医師が処方した薬が適切か、薬の組み合わせが安全か、服用期間が正しいかなどを確認。病室に訪問し、説明や副作用の確認をするなど、患者さんのより近くで一人ひとりに適した治療を支援します。

院内で投与する抗がん剤は、薬剤師自らが無菌管理された安全な環境下で調製しています。



医療を支える
スタッフ

薬剤部

Pharmaceutical department

調剤、製剤、管理のあらゆる面で
医薬品を安全かつ適正に
使用する体制を整えています。

抗がん剤の調製業務

薬剤部は、最適な薬剤が選択され、正しく使用されているか、さらに、治療効果が得られ、副作用がないかなどのあらゆる観点から医薬品の適正な使用に貢献することを使命としています。

「抗がん剤の調製業務」は、なかでも重要な位置を占める業務です。二人に一人が生涯のうちにがんになるといわれる現代、進化を続ける抗がん剤は、調剤や投与も年々、複雑になってきています。それだけに安全性への配慮は、薬

剤部の重要な役割であると考えています。そこで、医師のオーダーをチェックして、調整して、払い出すという一連の流れのなかで、二重三重の安全チェックを行う独自のシステムを開発し運用しています。かつ患者さんにも薬と治療について理解いただくための対話も重視しています。

こうした取り組みは県内でも限られた医療機関でしか行われていないものですが、薬の専門チームとしての在り方を考えた結果であり、今後は院内だけでなく院外の薬局との連携も視野に置いた展開を考えています。

今号から始まった新コーナーは、
当院の診療部門以外の部署を取り上げ、
それぞれの取り組みや診療への思い、
当院の医療活動で果たしている
役割についてご紹介します

永平寺町 一息つける町の歯医者

あずま歯科医院

〔歯科・小児歯科〕 院長 東 治恵

しっかりとしたカウンセリングで一人ひとりに合わせた治療法を提案

何よりも心がけているのは、気兼ねなく相談が出来るような雰囲気作り。スタッフ全員が笑顔とコミュニケーションを心がけ、季節に合わせた装飾を施したり院内掲示板で様々な情報を発信したりすることで、治療に対する不安を緩和できるよう努めています。また、高水準の治療実現のため、定期勉強会を開催するなどスタッフの育成にも力を入れています。近年、患者さんの背景は細分化・多様化しています。常に「どんな治療を、なぜ望んでいるのか」に心を配り、個々人に合わせた治療方針を説明しております。不安や疑問がございましたら、ご納得いただけるまでお気軽にお尋ねください。

吉田郡永平寺町松岡御公領 904
TEL. 0776-61-7555

〔診療時間〕
平日 9:00～12:00 / 14:00～18:30
土曜 9:00～12:00 / 14:00～17:00
〔休診日〕
木曜午後、日曜・祝日

〔京福バス〕
福井大学病院バス停下車 徒歩約1分



鯖江市 親身なかかりつけ医を目指して

鯖江腎臓クリニック

〔内科、腎臓内科、人工透析内科〕 院長 上田 直和

ゆったりスペースで人工透析、腎臓リハビリで体力・健康の維持を

当院では全台オンラインHDF(血液濾過透析)を導入。従来のHDFより広範囲で毒素を抜くことができ、腎性貧血や食欲不振の改善に効果があります。また透析台のスペースが広めなので、長時間に渡る治療中もゆったりお過ごしいただけます。昔は「透析患者は運動してはいけない」と言われていましたが、現在は適度な運動は症状の緩和や精神的負担の軽減などにも効果的だと実証されています。治療中は気力・体力共に沈みがちですが、ご自分に合ったプログラムで心身の健康を保ちましょう。ご希望により無料送迎(対応地域は要相談)も行いますので、お気軽にご相談ください。

鯖江市五郎丸町 24-22 TEL. 0778-51-6161

〔診療時間〕
平日、土曜 9:00～11:00
月・水・金曜 14:00～16:00
〔休診日〕
火・木・土曜午後・日曜・祝日

〔鯖江コミュニティバス〕
五郎丸南バス停下車 徒歩約1分



敦賀市 地域の『健康創造パートナー』

船井医院

〔内科・循環器内科〕 院長 山崎 憲蔵

長期的なお付き合いで患者さんを最も理解した存在に

循環器疾患を中心に生活習慣病や禁煙外来など、地域の皆様のかかりつけ医として診療を行っております。現代の日本では個人の日常は多様化しており、各々に合った医療のご提供には実のあるコミュニケーションが不可欠です。背景を含めて患者さんを理解・把握したうえで、日常の注意点から改善点までご説明。そこでご納得いただいて初めて“満足の治療”ができるのです。特に循環器疾患は生命に関わるケースもあり、コミュニケーションが重要な鍵となることも少なくありません。基幹病院に迅速にご紹介できる体制も整っていますので、不安点がおありの場合はお気軽にご相談ください。

敦賀市中央町1-2-1 TEL.0770-23-0025

〔診療時間〕
月・火・金曜 8:30～12:00 / 14:00～19:00
※第2・4金曜は8:30～12:00 / 17:00～19:00
木曜 8:30～12:00 / 15:00～19:00
土曜 8:30～12:00 / 14:00～17:00
〔休診日〕
水曜、日曜・祝日

〔福祉バス〕
昭和町バス停下車 徒歩約1分



福井市 温もりのある医院

竹下歯科

〔歯科・矯正歯科・小児歯科〕 院長 竹下 英俊

快適・清潔な環境で一人ひとりに適切な治療を

「定期検診に行く人ほど、生涯かかる医療費が安くなる」と聞いたことはありませんか？検診なら安い費用で受けられますが、痛みだして治療が必要となると高くついてしまうものです。当院では、心地よい音楽が流れる明るい待合室、長時間でも疲れにくい診療台での治療など、患者さんの負担の軽減を心がけています。また、医療器具は全て治療ごとに滅菌・消毒。一度の治療に必要な器具をセットにして行い、診療直前に開きますので安全・清潔です。会社勤めの方にも通院しやすいよう、19時まで開院しています。「ご自分のペースで定期検診」の習慣づけ、お手伝いします。

福井市木田2-2104 TEL.0776-35-6480

〔診療時間〕
平日 10:00～13:00 / 14:30～19:00
土曜 10:00～13:00 / 14:30～17:00
※予約優先
〔休診日〕
水曜、日曜・祝日

〔すまいるバス〕
福井南郵便局バス停下車 徒歩約1分



休日乳がん検診（完全予約制）

開催日	平成28年	6月26日(日)
		7月31日(日)
		10月16日(日)
	平成29年	1月22日(日)
		2月19日(日)
検査内容	●マンモグラフィ検査 ●乳房視触診	
対 象	40 歳以上の方	
検診料	7,560円 自治体発行の受診券や無料クーポン利用可能。 予約時にお申し出ください。	

【お問い合わせ・ご予約】

福井県済生会病院 健診センター
電 話 / 0776-28-8513(直通)
受付時間 / 月～金曜 8:30～17:00

当院は今年度も、日曜日に健診センターで乳がん検診を受けていただく「休日乳がん検診」を左記の日程で実施します。乳がんは現在日本人女性の12人に1人が患うといわれていますが、

早期発見すれば治癒率が高いがんです。仕事などで平日に検診に行くことができない方、ぜひこの機会に受診されてみてはいかがでしょうか。



Announce

今年も「休日乳がん検診」を行います



Column

済生会の
ちよつといい話



院長 登谷 大修

今回は、私達の理念「患者さんの立場で考える」を実践した当院職員のエピソードをご紹介します。

中学サッカー部を乗せたバス事故が起こり、6名の生徒が当院に搬送されました。幸い皆さん軽症で処置が終わりしましたが、事務職員の「さまざまな対応も考え、会議室でご家族を待ちましよう」との提案で会議室を用意。「ご家族の心配を考えると早い説明が必要」との救急医の判断で、急遽会議室に電子カルテを設置して、警察の事情聴取も一緒に行われました。

した。また、練習試合への途中で、皆さんお金の持ち合わせもなかったため、病院から昼食を提供しました。

後日生徒たちが前日宿泊した宿の方からお電話があり、「生徒たちが心配で搬送された病院を順番に回ったが、他の病院は救急患者の中で警察やマスコミの取材があつて非常に混乱していた。さすが済生会さんは違いますね。不安な子供たちを一般の外来とは別の部屋で対応し、昼食の配慮までしていただいて有難うございました。」とお褒めをいただきました。



Announce

治療を始めるなら今！
スギ花粉症の舌下免疫療法を行っています

スギ花粉が原因（アレルギー）となって発症するスギ花粉症。花粉飛散時期に、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状に悩まされた方も多いのではないのでしょうか。当院耳鼻咽喉科では、スギ花粉症の治療で唯一、自然経過で改善することができる「舌下免疫療法」を行っています。

【舌下免疫療法とは】

アレルギーの原因であるアレルゲンを少しずつ投与し続けることで、体をアレルゲンに慣らし、症状を緩和していくアレルゲン免疫療法のひとつ。従来の注射による皮下免疫療法のような痛みもなく、自宅で服用できるのがメリットです。1カ月に1回受診していただき、症状等の確認やフォローをします。12歳以上で、スギ花粉症と診断された方が治療の対象となります。

【期待される効果】

- くしゃみや鼻水、鼻詰まりの改善
- 涙目、目のかゆみの改善
- アレルギー治療薬の減量
- QOL(生活の質)の改善

【治療法】

- 1日1回、治療薬を舌の下におとし、2分間そのまま保持します。その後、飲み込みます。
- 服用する前後2時間ほどは、激しい運動や飲酒、入浴は避けてください。
- 最初の2週間は徐々に薬を増量し、その後は一定量を毎日服用します。早ければ半年ほどで効果が出る場合もありますが、治療期間は効果を継続するために2～3年を目安としています。

※まれに副作用としてショックやアナフィラキシーが起こることがありますので、その場合はすぐに当院救急センターを受診してください。



【治療を受けたい方は】

治療開始時期：5月中旬頃～12月頃
※スギ花粉の飛散時期は治療を開始できません。

- ①まずは耳鼻咽喉科を受診してください。
- ②問診、鼻の粘膜の検査、血液検査を行い、スギ花粉症と診断されれば治療に入ります。
※血液検査は1週間ほどで結果が出ます。

【費用】

舌下免疫療法は2014年から保険適用となりました。
治療前の検査費負担は約4500円、毎月の受診とお薬で約1500円弱(1、2週目は約1000円)の負担となります。
※3割負担の場合

【お問い合わせ】 福井県済生会病院 耳鼻咽喉科 0776-23-1111(代)