

かけはし

2019年
7月
vol.101

ご自由にお持ちください

【特集】子どもの頭痛

その痛み、「片頭痛」かも!?

解決！医療あるある — 08

ウイルス性肝炎

地域連携医療の絆

インフォメーション

笑顔で介護 vol.08

炎症を防いで、
笑顔で治療にのぞむために



炎症を防いで、 笑顔で治療にのぞむために

放射線治療を受けられる患者さんやご家族の方から、「皮膚がやけどみたいにただれるの?」「何に気をつけたらいいの?」と皮膚炎への心配の声をお聞きすることがあります。放射線皮膚炎は、日常生活の工夫である程度予防することができます。治療中の症状をできるだけ減らし、最後まで治療を受けられるよう、気をつけるを押さえましょう。

がん放射線療法看護認定看護師 山岸 郁代



当病院の認定看護師による、
知っているのと得する介護の
豆知識をご紹介します。



放射線治療による皮膚トラブルを軽減するポイント

まずは、照射範囲と皮膚炎が起こる体の部位や程度を、放射線治療の専門医や看護師、放射線技師に正しく確認しましょう。

POINT

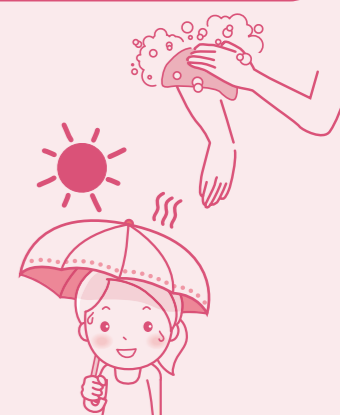
1 皮膚への刺激を避ける

一般的な皮膚炎

- 赤みが出る。
- カサカサ、ピリピリして痛がゆい。
- 日焼けのような症状。

炎症は、照射後すぐではなく一定期間経ってから出てきます。

- 照射範囲は擦ったり掻いたりしない(傷つけない)
- 入浴・シャワーは、熱めのお湯を避ける
- 照射範囲を洗うときは、泡でやさしく洗う(ゴシゴシ洗いは避ける)
- 衣類は、照射範囲を締め付けないものを選ぶ
- 照射範囲には絆創膏やシップなどを貼らない
- 直射日光を避ける



POINT

2 どこにどんな状態の皮膚炎があるか確認

毎日、皮膚炎を観察すると、症状の変化に気がつき、意識付けになります。背中側は、患者さん自身で確認しにくく傷つけやすいところなので、ご家族の方が協力して確認してあげることも大切です。



症状が出たら・・・

乾燥しないように保湿しましょう。お手入れは状態によって異なるので、スタッフに相談を。首など目立ちそうなところに皮膚炎が出たら、スカーフなどでおしゃれしても良いですね。



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.101 2019年7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

特集
FEATURE

気付いてあげましょう その痛み、「片頭痛」かも!?

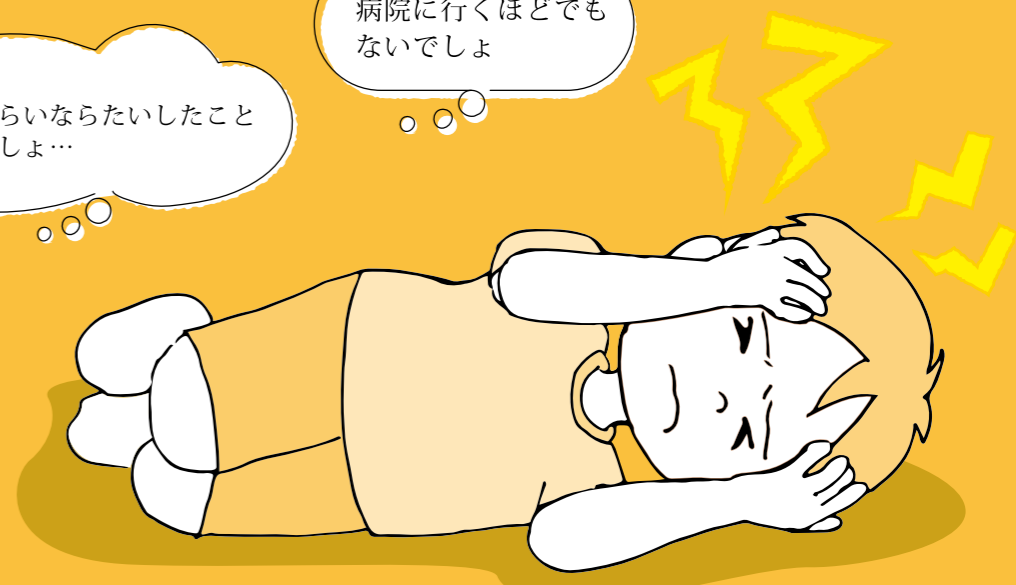


もし大変な
病気だったら…

体調不良なだけ？
とりあえず薬を飲ましておこう

頭痛ぐらいならたいしたこと
ないでしょ…

病院に行くほどでも
ないでしょ



子どもにも「片頭痛」は
起きます!

ズキンズキンと脈打つような頭痛を繰り返すつらい片頭痛。実は、大人だけでなく子どもにもよく見られる「病気」です。
環境や成長に伴うホルモンバランスの変化によって起こり、日常生活に支障をきたす恐れもあるため、医師の指導のもと正しく治療・予防を行います。

親が頭痛持ちだと子にも遺伝

片頭痛には高い遺伝性があることが分かっています。つまり、親が片頭痛持ちである場合、お子さんが片頭痛を発症する可能性も高まります。

こんなに多い! 片頭痛に悩む子どもたち

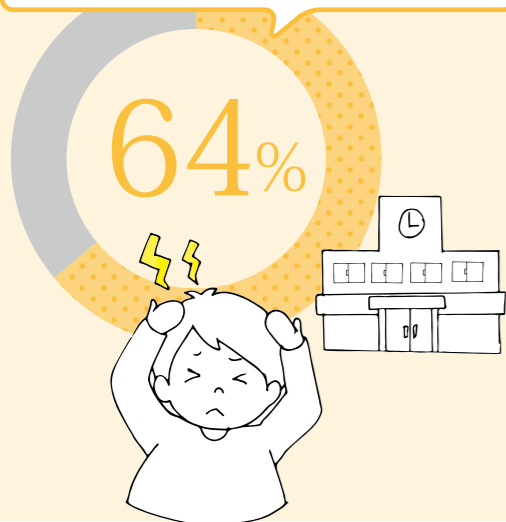
子どもの頭痛は、頭痛そのものが「病気」である「二次性頭痛(片頭痛、緊張性頭痛)」と、脳や鼻、目などの病気が原因で起きる「二次性頭痛」に分けられます。小学校高学年から中学生のお子さんが訴える頭痛の多くが「片頭痛」です。
片頭痛は短いながらも激しい痛みを伴うことが多く、頻度が高くなると

- 登校が難しい
 - 保健室によく行く
 - 早退を繰り返す
- など、学業や日常生活に支障がでるケースも見受けられます。
しかし、子どもは自分の症状をうまく伝えることが難しく、中には学校などをサボろうとしているように勘違いされてしまうことも。子どもの痛みと心をしっかりと受け止め、適切な対処をすれば早期改善が見込めますので、きちんと治療・予防に努めてあげましょう。

※多摩市の小中学生を対象にした調査(2011年度)より作図

片頭痛を持つ小中学生の約**64%**が学校を休んだ経験あり

中学生の約**5人に1人**に片頭痛があります



子どもの片頭痛の特徴

痛みの持続時間が短い

頭痛がおさまるとケロッとします。

頭の両側がズキンズキンと痛む

夕立のように、強い痛みを発作的に繰り返します。寝るとおさまります。

外部の刺激に敏感になる

光や音の刺激で悪化することもある。

吐き気がある、嘔吐する

典型的な片頭痛の症状です。 など

こんな訴えはありませんか？
それは**片頭痛のサイン**です!

- [数時間～数日前]あくび、肩こり
- [直前]目がチカチカするなどの視覚症状
- [頭痛中]暗いところで横になっている、吐き気
- [おさまった後]眠気、食欲低下、疲労感



小児科主任部長
岩井 和之 医師

頭痛からくる子どもの不安を無くしてあげたい

直近の2年だけでも、片頭痛に悩む子ども達を100人以上診療してきました。つらい痛みに苦しみ、「次はいつ来るのか」と不安を抱え、日々の生活も楽しめず、大変そうな子ばかりでした。しかし、きちんと話を聞き、治療・予防してあげると、どの子どもも「痛みがないことが、こんなに幸せだなんて...。もっと早く来れば良かった」と口を揃えて言います。

ただ、頭痛で受診されるお子さんはほんの一握りなのだと思います。頭痛に対する正しい知識がなく、「たかが頭痛」「寝ていれば治る」「何科に行けばいいかわからない」という声も聞く中、この「こどもの頭痛外来」が「つらい思いをしている子どもや保護者の道しるべになればと思います。

しっかりと話を聞くことは、本人の痛みや不安を解消するだけでなく、保護者の気がかりを取り除くことにも繋がります。私たちの一番の

受診時のポイント

「頭痛ダイアリー」で症状を記録しておきましょう

頭痛の起こった日時、どのような痛みか、持続時間、症状、対処法、起こった状況などを記録しておく、予防・対策法が見つかりやすくなります。また、医師も正確に把握できるので、より最適な治療に繋げることができます。

自分が書きやすいノート類に記入するのも良いですし、市販の日記でも構いません。近年はアプリも出ていますので、使いやすいものを選んで記録することが治療への第一歩です。

目標は、痛み止めで一時的に痛みを治めるだけでなく、痛みで苦しんでいるような治療を行い、QOL(生活の質)の向上を目指すこと。お子さんの笑顔と健やかな生活を、一日も早く取り戻してあげましょう。

問合せ先

こどもの頭痛外来

対象 / 原則中学生までの小児
場所 / 本館2階Cブロック(小児科)
診療日 / 毎週木曜日午前(予約制)
電話 / 小児外来 0776-23-1111(代)



大人(高校生以上)の頭痛でお悩みの方へ 脳神経センター 頭痛外来

場所 / 本館2階Eブロック
診療日 / 毎週木曜日 8:30~11:30(予約制)
電話 / ☎0120-29-1706(予約センター)



こどもの頭痛外来

1 痛みを取る



つらい痛みを取り除いてほしい

保護者を交えた問診を行い、まずはお子さんのお話をしっかり聞きます。頭痛が起り始めた年齢、痛みの強さや頻度、部位などから治療法を検討し、症状に合った薬を処方します。念のためにMRI検査などで脳の病気ではないか確認することもあります。

専門医の治療で子どもを片頭痛フリーに!

2 予防する



痛みの心配で、日々の生活を楽しくなくなっている子もいます。神経や血管に働きかける薬の服用で、痛みの程度を和らげ、頭痛が起こる頻度を徐々に減らしていくことで、今までに近い生活が送れるようになります。

いつまたあの痛みが来るのか不安

ちょっと待って!

自己判断での市販薬の服用は危険です

「たかが頭痛」「病院に行くほどでも...」と考えて、頻繁に市販の痛み止めを服用していませんか?体が薬に慣れてしまうだけでなく、薬への依存性も高まり、最悪の場合頭痛が悪化する「薬物使用過多」に陥ることも。繰り返すひどい頭痛は「病気」ですので、病院を受診し正しく治療しましょう。

お家での対処は



- 暗く静かな部屋で横になる
- 頭部を冷やす
- 睡眠不足にならないよう規則正しい生活を など

県内初

「こどもの頭痛外来」を開設

01 小児科の医師が診療します 子どもの体や心の専門医が診るので、的確で安心です。

02 総合病院ならではの連携 頭痛は、脳神経外科・耳鼻咽喉科の疾患からくる症状の場合もあります。片頭痛以外の病気が疑われる場合は、速やかに院内連携を図ります。

03 保護者と一緒に受診できます 大人のための「頭痛外来」もあり、遺伝傾向のある片頭痛と一緒に治療できます。





今こそウイルスをたたいて、
肝がん予防を！

肝炎医療コーディネーターって？

ウイルス性肝炎の患者さんを早期発見・早期治療につなげるため、検査を受けるようお声かけしたり、感染を知らずに放置している人に受診を勧める活動をしています。医師・看護師だけでなく様々な専門スタッフがコーディネーターとして連携し活動しています。

肝炎医療コーディネーター 橋本 まさみ

肝炎早期治療
キャラクター
「きもこ」

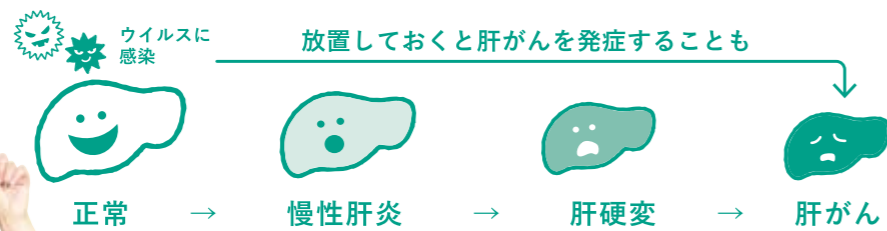


検査 問診と血液検査だけで得られる安心

慢性肝炎であるB型・C型肝炎は、近年の医療の大きな進歩により、早期に発見できれば早期治療により高い効果が期待できる病気になりました。検査を受けて、一刻も早くウイルスを追い出しましょう！

▶ 発見が遅いと手遅れになることも…

肝炎ウイルスに感染しても自覚症状は、ほとんどありません。



まずは肝炎ウイルスに感染していないかを検査することが大事です！

- ▶ 問診と採血だけの **簡単検査**
- ▶ 受検したことがなければ **無料**
- ▶ 肝炎ウイルス除去で **肝がん予防**

ウイルスが見つかって、普段の生活のまま治療ができます。

治療 飲み薬だけの治療が登場

近年はウイルスを排除・抑制できる抗ウイルス剤が続々と登場しており、特にC型肝炎は飲み薬だけで肝炎ウイルスを消せるようになりました。

定期検査 定期検査で、さらなる安心

ウイルスに感染していた肝臓はウイルスが消えてもすぐに元には戻りません。病気の予防のためにも、定期的に検査を。

こんなこと、ありませんか？

- 健康診断など過去に肝機能の異常を指摘されたことがある
- 肝炎の無料検査を受けたことがない
- 入れ墨、タトゥー、ピアスをしている
- 家族やパートナーが肝臓の病気になったことがある



自分は関係ない、と思って検査せず放置していませんか？
一生に一度は肝炎ウイルス検査を！



肝臓がんの原因の6～8割以上！気付かぬ間に悪化する「沈黙の臓器」の怖さ



関連医療ワード

ウイルス性肝炎

ウイルス性肝炎は、肝臓が肝炎ウイルスに感染することで炎症が起こる国内最大級の感染症です。慢性のウイルス性肝炎を引き起こすのはほとんどがB型とC型肝炎ウイルスで、血液を介して感染します。放置すると慢性肝炎から肝硬変にまで進展したり肝がんを発症することがあります。そのため、肝炎の段階で治療を行うことが重要なのです。

体の臓器で最も大きく、血液の解毒・分解や栄養の処理・加工・貯蔵・蛋白の合成など500以上の多くの機能を持つ臓器。人が生きる上で、肝臓が健康であることが「肝」心（かんじん）です。しかし肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、病気になることもなかなか症状が出ることがありません。沈黙を破り症状が現れる頃には、病気がかなり進んでしまっていることも少なくないのです。

肝臓がんの原因の6～8割が、B型・C型肝炎ウイルスへの持続感染によるものと言われており、▽輸血▽注射針の使用▽経皮的感染（入れ墨、ピアスなど）などが原因とされています。ウイルスに感染した場合、早期に治療をしなければ肝硬変や肝臓がんに進行していく恐れがあります。一度も肝炎ウイルス検査をしたことがない人は、必ず検査を受けてください。また、自分が感染していると知らずに肝臓専門医にかかっている人は、必ず一度専門医を受診してください。

詳しくは「肝疾患相談支援室」へ

場所/南館1階 肝疾患センター内
時間/平日 8:30～17:00 ※土・日曜日、祝祭日を除く



福井市

リハビリで自立を応援！

たわらまち整形外科・内科クリニック

[整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科、内科、消化器内科、外科]

理事長 石黒基

通所リハビリと簡単な日帰り手術にも対応 内科疾患から運動器疾患まで幅広くカバー

今年5月、「たわらまちクリニック」は「たわらまち整形外科・内科クリニック」として新築リニューアルしました。診察室をはじめ内視鏡室、レントゲン室など用途に応じた部屋で、患者さんの状態・ペースに合わせた処置が可能です。中でも広く明るいリハビリ室には10種類以上の最新治療機器を揃えており、お一人おひとりとコミュニケーションを取りながら、体調チェック、集団体操、個別リハビリまで対応。必要な場合は、リハビリ専門スタッフが運動維持機能や回復に特化した個別プログラムを作成します。従来通り一般内科も診療しており、内視鏡検査も行っていますので、細やかな変調・不調はもとより生活習慣病や呼吸器疾患などもご相談ください。

福井市文京2-1-15
TEL. 0776-22-2666

[診療時間]
平日 8:30～12:00 / 15:00～18:00
水・土曜 8:30～12:00
[休診日]
水・土曜午後、日曜・祝日



[えちぜん鉄道・福井鉄道]
田原町駅下車 徒歩2分

福井市

科学的根拠に基づいた治療を

長内歯科クリニック

[歯科口腔外科、歯科、小児歯科]

院長 長内 哲生

症状も治療のゴールも人それぞれ 各人に合った包括的な歯科診療をご提供

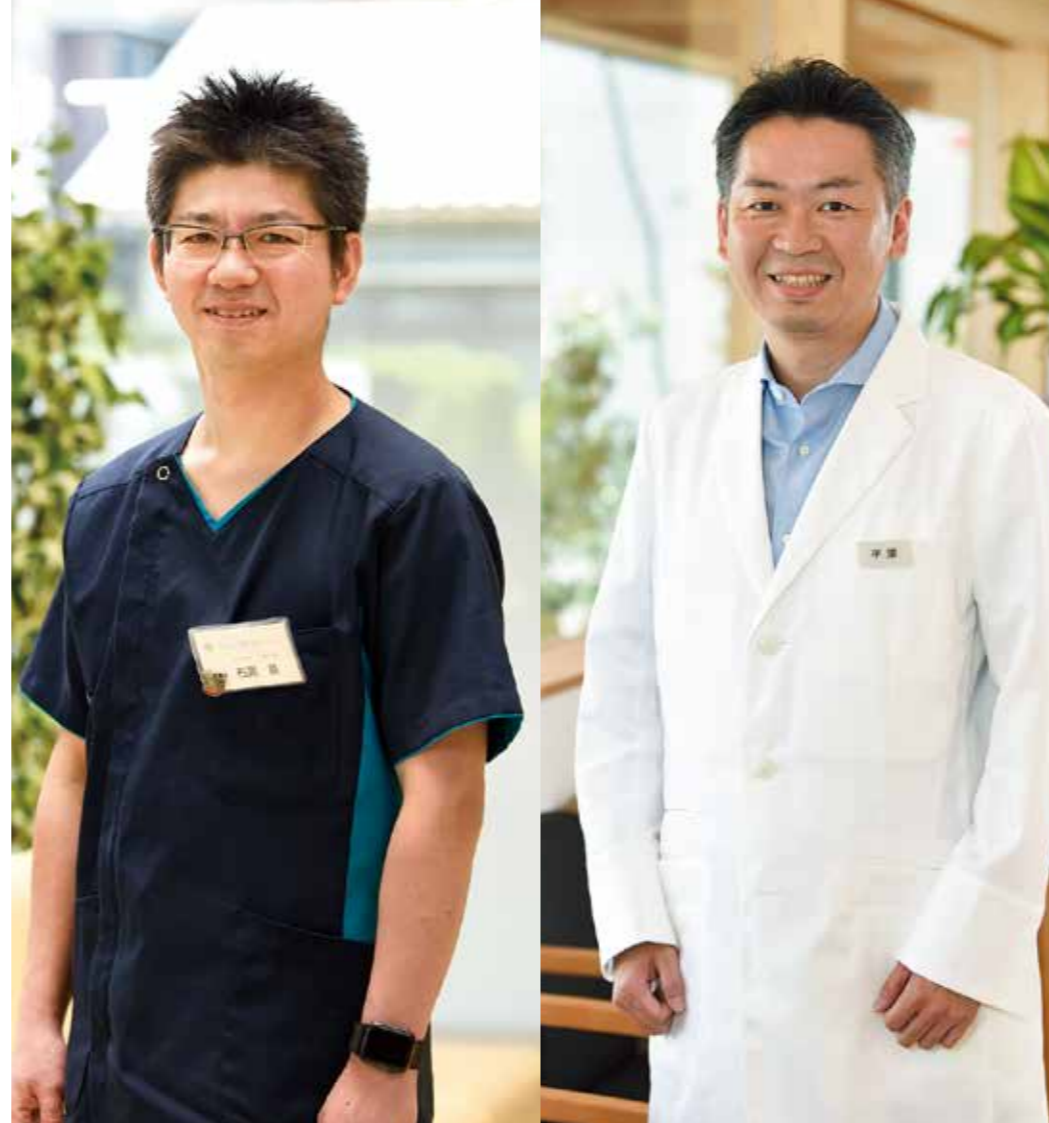
開院して10年目を迎えた現在は、私と非常勤2名、計3名の医師で診療を行っています。治療や予防歯科はもちろん、嚢胞の摘出や良性腫瘍の切除といった日帰り手術まで対応しているので、近隣のファミリー層はもとより広く県内全域や近隣の県から来られる患者さんもいらっしゃいます。また、当院では訪問診療も行っており、3名の医師とスタッフが交代で施設や個人宅を巡回。がんなどの手術が必要な患者さんにはその前後の口腔ケアも行い、治療がスムーズに進むお手伝いをしています。歯科治療は日進月歩。常に新しい情報に触れることを心掛け、スタッフも高い知識と技術を備えています。初診から継続的な口腔機能の管理まで、できる限り対応したいと考えていますので、お気軽にお声かけください。

福井市高木北2-1105-5
TEL. 0776-97-8148

[診療時間]
平日 9:00～12:30 / 14:00～18:30
土曜 9:00～12:30 / 14:00～16:30
[休診日]
日曜・祝日



[京福バス 丸岡線]
舟橋バス停下車 徒歩7分



福井市

あなたの不安に心から向き合う

ひらざわ内科ハートクリニック

[内科、循環器内科、糖尿病・代謝内科]

院長 平澤 元朗

臓器やシステムだけを治すのではなく “心”も含めた全人的医療をご提供

今年5月に、生活習慣病の予防と治療に重点を置いたクリニックとして開院しました。長く基幹病院で循環器の専門医であった経験から、日々の一般内科の診療で気を付けたい方を見つけ、心筋梗塞や心不全に行きつかないよう治療・指導を心掛けています。循環器疾患に携わってきた看護師に加えて専属の管理栄養士もおり、チーム医療で個々に合わせた指導が可能です。また、Web受付やiPad問診に加え、患者さんのスマートフォンと連動し、血圧などバイタルデータを遠隔管理するなどICTも積極的に導入し、利便性にも配慮しています。今後は、受診者を対象に栄養や運動などの指導教室を予定していますので、気になる方はぜひご参加ください。

福井市西谷2-2113
TEL. 0776-35-8822

[診療時間]
平日 9:00～12:30 / 14:30～19:00
土曜 9:00～12:30 / 14:30～17:00
[休診日]
木曜、日曜・祝日



[京福バス 運動公園線]
花堂バス停下車 徒歩約15分

福井市

トータルヘルスケアサポート

ふくのレディースクリニック

[産科、婦人科]

院長 福野 直孝

くつろげる、ゆったりとした空間で 年代・症状に合った診療と相談を

ひとりひとりの大切な心と身体に寄り添うクリニックを目指して、今年5月に開院いたしました。産婦人科での診療に対して、「説明が短い、もっと教えてほしい」という声をよく耳にします。当院ではとにかく患者さんのお話をじっくり伺い、丁寧に説明することを心掛けています。必要に応じて女性スタッフと交替し話をさせていただくことで不安・疑問の解消に近づくよう配慮しています。これが治療・診療だけでなく日常生活に及ぶ心のフォローにも繋がると好評です。私は、長年産婦人科の現場での経験から、最も重要なのは予防と早期発見だと感じています。基幹病院との連携を密にし、どんなお悩みにも真摯に応えますので小さな事でもお気軽にご相談ください。

福井市西開発5-606
TEL. 0776-52-3600

[診療時間]
平日 9:00～12:00 / 16:00～18:00
土曜 9:00～12:00
[休診日]
水曜、土曜午後、日曜・祝日



[京福バス 丸岡線]
自治会館前バス停下車 徒歩7分

福井県済生会病院は各地区の医療機関と連携し、地域連携医療を推進しています。各医療機関の取り組みや診療体制をシリーズで紹介していきます。



**ご意見がある方は
以下に設置のご意見箱へ
投函ください**

本館 1 階

- ・総合サービスカウンター横
- ・内視鏡センター受付前
- ・緩和ケア病棟
- ・ヘアサロン横 休憩コーナー

本館 3 階

- ・家族待合室内

東館 1 階

- ・東館玄関横

この度は貴重なご意見ありがとうございます。いただいたご意見をもとに関係部署で検討し、個人情報のごみ箱を設置することといたしました。(本館1階総合受付付近)
こちらに捨てられた用紙については、個人情報として当院職員が責任をもって廃棄させていただきますので、安心してご利用ください。



いただいたご意見

病院の出口付近にシュレッダーなどがあるというのではないか。個人情報を書かれた予約票やその他の用紙は、ゴミ箱に捨てにくい。

(外来患者さんより)

**ご意見
Opinion Box**

**個人情報に記載された
用紙についてのご意見**

INFORMATION インフォメーション



ご案内

Announce

楽しく健康、医療に触れる！
「済生会フェア」
今年も開催します

「つなげよう、ひろげよう、健康の輪」をテーマに、医療や福祉、済生会に楽しく触れてもらおう「済生会フェア」を、今年も9月に開催します。日頃の健康チェックを行う無料健康診断や健康教室・相

談、お子さん対象の病院のお仕事体験などエリアをもうけ、老若男女問わず楽しめる企画を多数ご用意します。入場、体験は無料です。ご家族やご友人と一緒に、ぜひお越しください。



済生会
フェア

日時／2019年9月29日(日)
10時～16時
場所／福井県済生会病院



ご案内

Announce

がん治療の副作用に悩んでいませんか？
サポート外来を
開設しました

当院では、がん治療に伴う副作用や心の悩みに対応する「がん治療サポート外来」を開設しました。口内炎・食欲不振・全身倦怠感・手足のしびれといった副作用にお

悩みの患者さんに対し、専門医が漢方を用いて症状を和らげていきます。また、治療に対する心の悩みへのケアも行います。ご希望の方は主治医にご相談ください。

がん治療サポート外来

- ▶ 診療日／毎月第一水曜日、午前(予約制)
- ▶ 対象／当院でがん治療中の患者さん、そのご家族
- ▶ 場所／本館2階 Fブロック



担当医
もと お よし はる
元雄 良治 非常勤医師

金沢医科大学教授
集学的がん治療センター長・
腫瘍内科科長

日本がんサポーターケア学会
漢方部会長

【お問い合わせ】

Fブロック がん治療サポート外来
電話 0776-23-1111(代)

BUJARI SAISEIKAI SPOT
**ぶらり
済生会
スポット**

— vol.08 —

院内で何気なく目にしている景色にも、実は歴史や思いが込められています。そんな済生会病院の「風景」をご紹介します。

地域一体で患者さんの健康を守る連携の礎

正面玄関から本館に入って2階にある「医師会交見室」。現在は、妊婦さんへの母親教室や会議などに使用していますが、元々は名前の通り「医師会」と深い関わりのある場所でした。

当院がここ和田地区に移転してきた1993年、地域の医療機関全体が協力して切れ目ない医療を行う「地域完結型医療」を目指して、診療所などとのかけはしとなる「地域医療連携室」を設置。かかりつけ医が当院の医師と共同で診療を行うことができる「開放型病床」を開設しました。

いずれも県内では初めての取り組みで、それだけに、患者さんが安心できる診療を行うためには、しっかりしたルールや体制が必要でした。そのた

め、医師会の代表者やグループがこの「医師会交見室」で何度も話し合いを重ね、「地域連携医療」の基礎を作り上げていったのです。

それから25年あまり、今では「地域連携医療」は当たり前のもとなり、より患者さんの意思を尊重した患者さん主体の医療へと変化してきました。当院はこれまでもこれからも、地域の医療機関と連携し、地域全体で皆さんの健康を守っていきます。

