

2015年  
春号

～ 加戸病院通信 第54号 ～



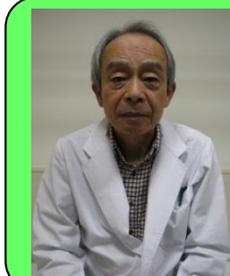
# ハンド イン ハンド hand in hand



医療法人弘友会  
加戸病院

〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子771番地 TEL: 0893-44-5500 FAX: 0893-44-3300  
E-mail: koyukai@kato-hp.jp URL: http://kato-hp.jp/

## 『たかが頭痛？』



・老人保健施設フレンド施設長  
・加戸病院脳神経外科 非常勤  
医師

ししど とよふみ  
矢戸 豊史

頭痛には、大きく分けて一次性頭痛と二次性頭痛の二つのタイプがあります。

一次性頭痛には、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などがあり、頭や体には頭痛の原因となる病気が認められません。二次性頭痛は脳腫瘍、脳出血、くも膜下出血、髄膜炎などの病気が原因で起こる頭痛です。

今回は一次性頭痛についてお話しします。

### ○片頭痛

月に一回～数回と毎日ではないが時々起こり、典型的な場合は頭の片側でズッキン、ズッキンと心臓が脈打つような拍動性頭痛

で、かなりひどく痛みます。時には寝込むほどの痛みです。発作中は階段の昇降や運動によって頭痛が激しくなる、吐気を伴う、光や音に敏感になるなどの症状を伴います。人によっては頭痛が始まる前にチカチカした眩しい光や、ギザギザ模様の線が徐々に視界に現れはじめて、おおよそ一時間以内に消失するような『前ぶれ』を自覚します。

### ○緊張型頭痛

もっとも一般的な頭痛です。数日にわたり、毎日、朝から晩まで後頭部から頭全体がギュッと締め付けられたような頭痛が続きま

す。肩や首が凝る、フラフラするようなめまいを伴うこともあり、階段の昇降や体を動かしても頭痛は悪化しません。むしろ、気分転換に体を動かすと楽になる事もあります。仕事に支障が出るほどの頭痛ではありません。

#### ○群発頭痛

群発頭痛は一～二ヶ月の間、ほぼ毎日起こる頭痛です。痛みは十五分から三時間程度続き、左右どちらかの目の奥がキリキリと突き刺すような、えぐられるような痛みで、目が充血したり、鼻水が出たり、鼻がつまったりすることもあります。しばしば、夜間睡眠中に起こったりします。

#### ○頭部神経痛

代表的なものには、脳神経由来の三叉神経痛と脊髄神経由来の後頭神経痛があります。ここでは後頭神経痛について簡単に説明します。大部分は間欠（一定の時間をおいて、起こったりやんだりすること）性の痛みで後頭部から前頭部にかけての有毛部領域の痛みです。表在性の痛みがほとんどですが、時には深い部分で痛みを感じることもあります。短時間の痛みと痛みの間の間欠時間には痛みを発しないのが通常で、飲酒や入浴などの際には頭痛の出現に気づかない場合が多いようです。

代表的な頭痛について簡単に説明しましたが、医療機関を受診される場合には、

- ①痛みが何時どんなときに始まるか。
  - ②いつまで続いたか。
  - ③どんな時、何をした時に強くなるか。
  - ④頭のどこが痛むか、どんな痛みか、その強さは。
  - ⑤痛みのために会社や学校を休んだことがあるか。
  - ⑥どんな薬を、いつ、どのくらい飲んでいるか。
- などを伝えてください。

ある書物に、『頭痛に悩む患者さんは、眼科医、耳鼻咽喉科医、神経科医、精神科医、歯科医、カイロプラクティック療法、健康温泉療法などを巡回し、エックス線検査、眼鏡検査、心理分析、マッサージ、抜歯まで受けても、なお頭痛が未解決のまま残っていることがある』と書かれていました。

たかが頭痛？されど頭痛。





## 《栄養だより》

### ビタミンシリーズ(^-^) 第1回 ビタミンA



フレンド管理栄養士 越智 香

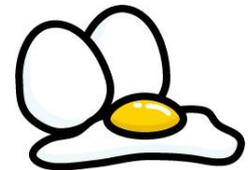
ドラッグストアなどでもサプリメントとして売られているビタミン。食材よりも手軽にとることができますが、その手軽さゆえに過剰摂取になってしまう方もいるのではないのでしょうか。ビタミンの特徴や働きを知りサプリメントからではなく食材から美味しく取り入れてもらえたらと思います。今回はビタミンAについてお伝えしたいと思います。

#### ビタミンAを多く含む食材

肉類では豚・牛・鶏の肝臓。野菜では緑黄色野菜。その他うなぎやいか、たまごやバターなどの乳製品にも多く含まれます。

#### 特徴

ビタミンには脂溶性と水溶性があり、ビタミンAは脂溶性に分類されます。水溶性ビタミンはたくさんとったとしても尿として体外に排泄されますが、脂溶性ビタミンは肝臓をはじめとする体内に蓄積されるため、取りすぎたことによる副作用が出てくる危険性があります。これを「ビタミン過剰症」といい、ビタミンAの場合、頭痛や顔面紅潮、皮膚が乾燥してむける、筋肉痛、食欲不振などの症状が現われてきます。



#### 働き

##### ①眼の機能を保つ。

もし、欠乏してロドプシン（たんぱく質+ビタミンA）が不足してくると、夕方から夜の暗がりでは、物がよく見えない夜盲症（いわゆる鳥目）になる恐れがあります。

##### ②お肌の機能を保つ。

身体の粘膜や皮膚を健康的に保つ働きがあります。菌などが侵入するのを防ぐ、免疫機能の作用をしています。欠乏してくると、肌の荒れやかさつきが気になるだけでなく、風邪をひきやすくなったり、口内炎などをおこす可能性が高くなります。

その他に、成長を促進し強い骨・髪・歯を作るなどの働きがあるため妊婦や乳児にも必要なビタミンでもあります。

#### ビタミンAを活かす調理法

先ほども述べたように、脂との相性が良いため油と組み合わせて食べる事で吸収率を高める事ができます。ソテーにしたり、生で食べる場合もマヨネーズやドレッシングと和えてみてはいかがでしょうか。



# はじめまして！新入職員です☆

平成27年4月1日より医療法人弘友会職員として、加戸病院と老人保健施設フレンドに分かれて勤務することになりました。新人研修で教わった弘友会の5つの理念を忘れず、精一杯頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



新入職員と役員等



## 外来担当医

(平成27年4月1日現在)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤		平澤	平澤	平澤	平澤/東 淡野 (2回/月)
	午後	平澤 (予約のみ)		平澤 (予約のみ)	平澤 (予約のみ)	小泉 平澤 (予約のみ)	
外科	午前	下田	下田	下田	加戸	小川 加戸 (予約のみ)	加戸または下田 (隔週)
	午後	下田 16:30~17:00	加戸 (手術の時は変更) 16:00~	加戸	下田	小川	
整形外科	午前	城戸 鴨川 (第1月曜) 完全予約制	柴田	城戸	城戸	城戸	柴田
	午後	城戸 16:00~	柴田 (予約のみ)				
脳神経外科	午前		宍戸 9:30~			宍戸 9:30~	

※ 手術などのため、変更になる場合があります。