



ホームドクター通信

当院からのお知らせ

次第に春らしくなってきました。
 新型インフルエンザのパンデミックは杞憂でした。今シーズンのインフルエンザの終結宣言がなされました。
 まだ気をつけておく必要はありますが…。
 来シーズンまでには新型インフルエンザ対応の予防接種がでていることを期待しています。

春、黄砂と花粉の季節です。
 花粉症の方で春が嫌い、という方も多いようです。おでかけのときはマスク等でガードを、花粉を家に持ち帰らないようにしましょう。

特定健診が4月からはじまります。
 40歳から74歳までの方が対象で、従来の住民健診は無くなります。主として、メタボ対策。腹囲測定が必須となっています。

昨年未から当院の入り口に身長・体重、体成分組成が測ることができる器械をおいています。



メタボの指標である内臓脂肪面積が腹部CTとかなり正確に相関することによって導入しました。
 実際腹囲測定は必要なのですが、腹囲が男性85cm、女性90cm以上であっても

実際は内臓脂肪はそれほど無い、というケースもあります。

逆に腹囲がそれ以下であっても、内臓脂肪は結構多い、というケースもあります。

腹部内臓脂肪が100cm²以上でメタボリック症候群という基準をだしています。

体成分組成計は今のところ仕切りが無く、外からも測定しているところが見える、というところもあり、特に女性からは不評のようですが、近いうちに衝立・スクリーンなどを設置するようにしますのでどうぞご利用ください。

やはり自分の体の実情は知っておかれるほうがいいです。

糖尿、肥満、高血圧では心血管イベント（脳卒中・心筋梗塞）のリスクが高くなる、というのはもう明らかです。

自分がそのイベントに遭遇するかどうかは運次第、というところはあるのですが、やはり、リスクは下げておいた方が得策だろうと思います。

また4月から75歳以上の方を対象に後期高齢者医療制度が始まります。

とりあえず、今までの老人保険証は使えません。新しい保険を窓口で提示していただくようお願いします。

当面診療内容が変わることはありません。

休診のお知らせ

4月24日土曜日と5月10日土曜日

6月から9月までの第4土曜日、

10月6日か11日、学会出張のため、休診の予定です。

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

特集：頭痛について

頭痛に悩む人は多く外来初診患者の約10%が頭痛を訴えるという報告もあります。

頭痛(ずつう)とは、頭部に感じる痛みのうち、表面痛でないもの。様々なタイプの痛みを含んだ幅の広い症状の概念です。ありふれた症状である一方、これを主症状とする致命的疾患もあり、他方で原因が特定できないことも多いという、症候学上非常に重要な症状です。頭痛にはじつにさまざまな種類があり、当然、原因や治療法も違ってきます。ですから、自分の頭痛がどんな種類の頭痛なのかを知るところから、本当の治療が始まるということになります。大きく次の3種類に分けられます。

日常的によく起きる頭痛 これは二日酔いや生理痛にともなうような、誰でも一度は経験したことがある頭痛ですが、医学的に問題になるケースは少なく、時間の経過を待ったり市販の鎮痛薬を服用することで治るもので、慢性頭痛には分類されません。

脳腫瘍やクモ膜下出血などの、脳の病気にもなって起きる頭痛 慢性的に繰り返すものではなく、明らかに日常的な頭痛とも違います。今まで経験したことの無い頭痛が突然出現します。または時間の経過とともに頭痛が強くなっていくという場合は、生命に危険が及ぶ場合もあるので注意を要します。早めの診断・治療が必要です。

クモ膜下出血・脳腫瘍による頭痛は、毎年約3万人に発生すると言われています。

痛みを繰り返す「慢性頭痛」 慢性頭痛には、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などがあります。

3パターンの特徴と対処法を紹介します。

●片頭痛

片頭痛は、頭の血管が拡張することによって、頭の片側もしくは両側がズキズキと脈を打つように激しく痛み、体を動かしたり頭の向きを変えたときに痛みが増したりします。国際頭痛学会の診断基準では、

①持続時間4～72時間

②片側性、拍動性、中等度～重度(日常生活に支障有り)、階段の昇降などの日常生活動作で増悪のうちに2項目以上を満たす頭痛

③随伴症状として吐き気または嘔吐、あるいは光音過敏症のうちのいずれかがある

この①～③が該当する頭痛が片頭痛と診断されます。片頭痛の原因は、はっきりとはわかっていませんが、ストレスやホルモンの状態が関係しているようです。片頭痛を防ぐには、その原因をなるべく取り除くことです。

まず規則正しい生活をして、ストレスをためないように心がけ、ホルモンに関係する経口避妊薬のピルやホルモン剤の服用を避けます。中には、赤ワインやチョコレートなど、特定の食品で頭痛を起こす人もいるので、その場合は頭痛を誘発するそれらの食品を摂らないように気を付けなければいけません。

治療は頭の血管が拡張するのが原因なので、拡張を抑制する薬を処方されます。最近には主にセロトニン作動薬(トリプタンやエルゴタミン製剤)を使います。また、あまりにも片頭痛が頻繁にある場合は予防薬(塩酸ロメリジン)などを処方します。

特集：頭痛について



痛みが軽い場合は市販の鎮痛剤の服用で痛みを抑えることができます。痛みが本格化してからでは効きが悪くなるので、なるべく早めに（できれば予兆や前兆が現れた段階で）飲むのがコツです。

●緊張型頭痛

緊張型頭痛は、精神的なストレスや不自然な姿勢、疲労などによって身体の筋肉が緊張し、血管を圧迫、血液の循環が悪くなって起こります。年齢的には、若い世代より中高年に起こることが多いです。肩こりの多い日本人によくみられる頭痛で、頭を輪っかで締め付けられるような痛みが特徴です。

片頭痛に比べて痛みは軽く日常生活に支障をきたす程度ではないですが、1日中痛いこともあれば、数時間で治ることもあります。その他にも肩や首筋のこり、フワフワしためまい、疲れや体がだるいなどの症状を伴う場合があります。

緊張型頭痛の治療では、日常生活でできるだけ肩こりを起こさないようにすることが基本です。そのためには、デスクワークの際に肩や首に負担のかからない姿勢をとるように心がけることが大切です。長時間同じ姿勢をとらないようにし、1時間に1回程度を目安に、ストレッチなどで筋肉をほぐすようにするとよいでしょう。

精神的なストレスを解消することも重要です。原因となっている問題を具体的に把握するだけでも精神的ストレスはかなり改善されます。日常生活の改善でなかなか頭痛が治らない場

合には、筋肉の緊張をやわらげる「筋弛緩薬」や「抗不安薬」が効果的なことがあります。

●群発頭痛

群発頭痛の特徴は、片方の目の奥の痛みが激しく、頭を殴られたような痛みがあります。年に何度か激しい頭痛が起き、1回の頭痛は1時間から2時間でおさまりますが、それが群発地震のように繰り返されます。痛みのある方の目が充血したり、涙が出たりします。このタイプの頭痛は男性に多くみられるようです。寝ている間によくおこります。

群発頭痛が起こっている期間は、アルコールを飲むと必ず激しい頭痛におそわれます。この期間は禁酒しなければいけません。頭痛がおさまれば、飲酒しても頭痛は起こらなくなります。治療は、薬でかなり痛みを軽減できます。高濃度の酸素吸入による治療をする場合もあります。

日本人の3～4人に1人（約3000万人）が「頭痛持ち」です。そのうち2200万人が緊張性頭痛、840万人が片頭痛、1万人が群発頭痛です。「ただの頭痛だから」と市販の薬を飲むだけの方が大勢いるようです。頭痛は立派な病気です。原因がわかっている頭痛ならよいのですが、脳に関わる怖い病気の可能性もあるので、きちんと医師に相談することをおすすめします。頭部のCTやMRIも脳に器質的な異常がないか確認するのに有用です。自分の頭痛のタイプを理解し、原因をよく知ることによって痛みを軽減させることができます。



かかりつけ患者さん募集中



最近の医療は病気の診療だけでなく、病気の予防、早期発見、初期治療に重点が置かれています。

そのためには、「かかりつけ医」として日常的に気軽に診療や健康診断を受けることができる医院を目指すことが大切だと考えます。

当院では「かかりつけ患者」として下記に同意していただけの方を募集しています。興味ございましたらスタッフまでお尋ねください。

何をしてくれるの？

●慢性疾患に対しては診療ガイドラインに沿った一般的な指導・治療を行います。

うまく管理できないときは専門医紹介し、治療方針をたてています。

●頻回に診させていただくことにより、重大な疾病の早期発見に努めます。

●何でも気軽に相談できる雰囲気づくりに努めます。

●守秘義務は守りますが、かかりつけ患者さんの情報をできるだけ把握する様努めます。

●診療内容はわかりやすく説明しますが、その他に診療ノート（私のカルテ）を発行します。

●急変時・救急受診が必要な際には当院に連絡下さい。搬送先への連絡・紹介状の用意を速やかに行います。24時間対応です。

●他院受診が必要な場合は患者さんに最も適した病院を紹介します。紹介先確保のための情報収集はいつもしております。

かかりつけ患者になるには？

慢性疾患をお持ちで、月に一度は当院に定期的に受診される方のうち、下記の項目に同意していただける方です。

- 現在他の内科診療所に定期受診されていないこと
(病院の専門科・専門科の診療所受診は除く)
- 他院受診のデータを当院で管理させて下さること
- 既往歴、家族歴などあらゆる情報を当院に教えていただけること(他に 職業歴・予防接種歴・生活パターン・家族構成・趣味・嗜好・服用薬・服用健康食品・受診病院・整骨院などの施設受診など)
- 主治医意見書を当院で作成すること
- 他の病院、診療所を受診される場合、当院の紹介状を持参して下さること
- 身体で何か異常が起こればまず当院に相談して下さること。

以上を納得され、書面にサインしていただける方を当院のかかりつけ患者として登録させていただきます。

現在のところ、何かあれば当院に受診される方、住民検診などを当院で受ける方はかかりつけ患者の範疇にはいません。風邪をひいたら、今回はあそこの診療所、次回は〇〇病院という方もご遠慮いただいています。

かかりつけ患者になって総合的に管理してほしいと思われた方がいらっしゃいましたらお気軽にスタッフまでお声をおかけ下さい。

編集後記

今月号は大幅に遅れてしまいました。
来月号はもう少し早く出せるように努力します(毎月1日発行ですが…)。
今月は頭痛を特集してみました。
「ただの頭痛」と思っていたらびっくりの方も一度診察されてはいかがでしょう
うか？

2008年3月 No.28

ホームドクター通信

発行責任者 院長 真嶋敏光

編集者 道工典子 若林由美

真嶋医院

大阪府泉北郡忠岡町忠岡東 1-15-17

TEL 0725-32-2481 FAX 0725-32-2753

Email info@majima-clinic.jp

HP http://www.majima-clinic.jp