



# とうかい

第 25 号

公立学校  
共済組合 **東海中央病院**

◆基本理念◆

「最高の誠意」「最善の医療」

◆基本方針◆

- (1) 患者さま尊重の医療
- (2) 診療機能の向上
- (3) 健全経営の維持

## 頭痛について

脳神経外科部長 谷川原 徹哉

どんな人でも一度や二度は頭痛を経験したことがあると思います。中には頭痛がひどくて学校や職場を休んだり、家事ができずに寝込んでしまったりした方もあるでしょう。今回は頭痛の話をしてみたいと思います。

頭痛には脳や体に病気があって起こる二次性頭痛（症候性頭痛）と、そういった病気がないのに起こる一次性頭痛（機能性頭痛）があります。

一次性頭痛には緊張性頭痛と血管性頭痛があり、血管性頭痛はさらに片頭痛と群発頭痛に分かれます。そして日本人の約3000万人が一次性頭痛に悩まされており、2200万人が緊張性頭痛、840万人が片頭痛、1万人が群発頭痛だそうです。誰もが心配するくも膜下出血や脳腫瘍による二次性頭痛は毎年3万人程度発生していると推定されています。

さて、二次性頭痛のなかでもっとも大急ぎで脳神経外科にかかる必要があるのが「くも膜下出血」による頭痛です。この頭痛の特徴は、突然頭が痛くなることで、「ハンマーで後頭部を殴られたような」と形容されます。また「今までに経験したことのない突然の激しい痛み」とも言われます。これは脳動脈瘤が破裂し頭の表面に突然血液がひろがったために起こるものです。放置しておくとも命にかかわるので、くも膜下出血を疑わせる突然の頭痛を自覚したらすぐに安静にして救急車を呼び、当院などの脳神経外科のある病院を受診しましょう。また脳腫瘍では早朝の頭痛が特徴とされていますが、必ず頭痛があるとは限りません。手足の麻痺や認知症のような症状を伴うことも多くみられます。このような場合もなるべく早く脳神経外科を受診しましょう。



次は頭痛のほとんどを占める一次性頭痛についてお話します。

「緊張性頭痛」は頭や首の筋肉のこりや精神的ストレスなどによって起こる頭痛で、頭が締め付けられるような痛みです。「鉢巻きをしているような」「帽子をかぶらされているような」「頭に重いものをのせられているような」と表現されます。頭痛の持続は30分から数日続くなどさまざまです。頭痛の程度は軽度から中等度で仕事などに集中しているときはあまり痛みを感じないことが多いようです。吐き気を伴うことは通常ありませんが、目の疲れやふわふわしためまいなどを伴うことはあります。筋肉をほぐすための首や肩の運動、筋肉の緊張を緩和する薬や精神的なストレスを緩和する薬の内服で治療します。

「片頭痛」は頭皮の動脈が何らかの原因で拡張するために起こる頭痛で、「ずきんずきん」「ガンガン」「ドクンドクン」と拍動性に痛みます。女性に多い頭痛です。頭の片側のこめかみから目のあたりが痛くなりますが、両側が痛くなる人も4割くらいあります。頭痛はだんだんひどくなり、多くの人は吐き気を伴い吐いてしまいます。持続は普通数時間くらいですが、時に3日くらい続く人があります。2割の人は頭痛が起きる20～30分前に目の前に光るギザギザが現れます。通常1～数ヶ月に1

～2回起こる程度ですが、1ヶ月の間に何度も繰り返す人もあります。痛みの程度は強いことが多く、仕事や家事も手につかず、ひどいと寝込んでしまいます。頭痛の程度の軽い人では通常の鎮痛剤でもよいのですが、動脈の拡張をおさえる薬が効果的です。また片頭痛が頻回に起きる人では予防の薬を使うこともあります。

「群発頭痛」は頭の片方が痛むところが、片頭痛に似ていますが、その他はまったく違います。年に1～2回、1～2ヶ月の間、毎日のように片方の目がえぐられるように痛みます。大体は寝入ってから1～2時間後にひどい痛みで目がさめ、その耐え難い痛みが2～3時間持続します。発作中に目が充血して涙が出たり、鼻が詰まって鼻水が出たりすることもあります。またこの頭痛はほとんどが20～30歳代の男性におきます。発作時には酸素の吸入、動脈の拡張をおさえる薬の注射が有効で、夜中に救急で病院にかかるよりありません。裏技的ですが、リドカインという局所麻酔薬を含んだ鼻炎用の点鼻薬が効くことがあります。

あとは「薬物乱用頭痛」にもふれておきたいと思います。これはもともとある緊張性頭痛や片頭痛に対する薬をのみすぎた結果、慢性的に月の半分以上頭痛が起こるものです。3ヶ月を超えて月に10日以上薬を飲み続けていると起こるといわれています。治療は薬の使用中止です。なかなか薬を我慢するのは難しいことですが、数週間（時に数ヶ月）で頭痛がなくなります。

一言で「頭痛」といっても中身はさまざまで他にもいろいろな原因で頭痛がおきます。ありふれた症状と思って放置している方も多いと思いますが、一度専門医の診察を受けてみてはいかがでしょうか。

## QOL（生活の質）向上に口腔ケアを

主任歯科衛生士 榊原 ひろみ

“口腔ケア”という言葉をご存じでしょうか。最近、少しずつ定着してきた言葉ではありますが、その内容についてはまだまだ知られていないようです。口腔ケア、すなわち歯とお口のケアとは、単に歯磨きを行ってむし歯や歯周病を予防することだけでなく、全身の健康を守るためにケアしていこうという考え方なのです。口腔ケアの目的には、むし歯・歯周病予防の他、口臭予防、味覚の改善、唾液分泌の促進、誤嚥（ごえん）性肺炎の予防、会話などのコミュニケーションの改善、生活リズムを整える、口腔機能の維持・回復などさまざまなものがあります。これに向けて、①口腔の清掃（うがい、歯磨き、義歯の清掃、粘膜や舌の清掃）と、②機能回復（リラクゼーション、口腔周囲筋の運動訓練、せき払い訓練、嚥下訓練、発音・構音訓練）が口腔ケアの大きな柱となっています。ちなみに前者を器質的口腔ケア、後者を機能的口腔ケアとよびます。

日常生活では、歯ブラシや歯間清掃用具によって歯をきちんと清掃すること、栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べること、ふだんから顔面や口腔をよく動かしてものを食べたりのみ込んだりする働きを高めるなどのことが大切になります。これらはご自分で行っていただくセルフケアです。一方、むし歯や歯周病、口腔や全身の状態を踏まえた口腔清掃のアドバイス、セルフケアではできない専門的な歯面清掃、口腔機能維持、食介護支援、薬剤の正しい使い方の指導などは歯科医師や歯科衛生士によって行われるプロフェッショナルケアです（『はじめよう口腔ケア』8020財団より）。

このようなケアが一体となることは、わたしたちの食べる意欲を増進させ、体内の栄養状態の改善に役立つのです。また、しっかりものを噛むことは、脳の活性化にもつながり老化防止の役割を果たしています。そして、楽しい食事や会話、美しい表情など人とのコミュニケーションにも歯とお口の健康は欠かせません。

ところが、実際に口腔内にむし歯、歯周病、欠損歯などの疾患があっても、歯科医院を訪れて治療される方は20%～30%に過ぎず、大部分の方が放置のままで急性症状（強い痛み、腫れなど）が現れてから歯科医院を訪れる場合が現状なのです。口腔内を少しでも快適な状態に近づけ良い状態を維持し、いきいきとした毎日を送るためにも、まずはお近くの歯科医院（またはかかりつけ歯科医院）へ定期的に足を運ばれることをお勧めします。自分の歯で毎日食事をおいしく食べることは、QOL（生活の質）を高め、人生をより一層豊かなものにしてくれます。

# 栄養管理室の紹介

主任栄養士 長屋 紀美江

## ① 事務部から医務局へ

私たちの栄養管理室は、この平成18年4月にできたばかりの新しい部署です。

それまでは事務部門に所属しておりました。ところが、栄養管理（食事など）が重要な医療行為（治療）であるという考えが浸透しつつあり、全国的に給食部門を、診療科として位置づける病院が増えてきて、当院でも、医療関連部門の一つとして、再スタートすることになりました。

所属は医務局所属となり、栄養管理室長には医師がたつたことになりました。

これにより、いよいよ診療部門としての栄養管理室がスタートしたのです。



## ② スタッフ

栄養管理室の構成スタッフは、栄養管理室長に佐藤榮作外科部長を新たに迎え、管理栄養士が4名、調理師が7名、調理作業員が5名、事務職員が1名、そして委託会社より、栄養士1名、調理師2名、作業員2名で、総勢23名となっています。

## ③ 仕事内容（給食・臨床）

### (1) 給食部門は、主に入院患者の給食を作る仕事です

献立の作成、発注、調理、盛り付け、配膳下膳などを行っています。

献立は一般食（例えば出産の人や、骨折した人用）と、治療食（例えば糖尿病や高脂血症の人、胃の手術を受けた人用）に分けて、たてられます。

治療食はふだんでも、20～30種類くらいあります。

朝食は午前5時ごろから、交代で出勤をして作っています。毎朝3人のスタッフがご飯を炊いたり、味噌汁を作ったりしています。午前7時からご飯やお粥の盛り付けが始まります。途中からきたもう1人のスタッフと栄養士も加わり、おにぎりをにぎったり、特別にサプリメントなどが必要な人の食事に載せたりしてから、病棟へ送り出されます。

朝食後には日勤のスタッフも加わり、すぐに昼食の準備です。当日使用する魚や肉なども届きます。昼食の材料を洗ったり、切ったりしているスタッフもいれば、朝食の食器を片付けたり、洗ったりするスタッフもいます。

その横では栄養士が食数を計算して、食器の準備をしたり、経腸栄養剤（名前のおり腸を経由する栄養なので、口から飲んだり、胃ろうという所から入れたりします）の仕分けをしたりします。

食事もある人から、やわらか食、きざみ食、とろみ食、ミキサー食、ゼリー食などいろいろあり、それぞれの切り方や材料が違います。

量が半分くらいの人や、少量ずつ回数を分けて食べる人、子どもさん用、出産後のママさん用、胃腸炎の人用など、さまざまな食事が準備されます。

そして、昼食後はすぐに夕食の準備と、365日休みなく、繰り返されているのです。

また、食欲がなかったり、歯が悪くてたべられなかったりする人のところへは栄養士が直接伺って、その人に合わせたメニューを作成しています。

### (2) 臨床部門

給食部門での仕事は、主に現在食事を召し上がっていらっしゃる患者さまに対するサポートということができますが、それに対して臨床部門では、主として現在はなんらかの理由で（例えば手術後の人、麻痺がりのみこむことがムリな人や高齢の人など）食事ができない患者さまへのサポートをしています。

院内でNST（栄養サポートチーム）という活動を行っていて、そのメンバーとして室長や栄養士が参加し



ています。

栄養状態の改善が治療にとっては重要であるといわれて、そのためには医療スタッフがチームで取り組む必要があるということで誕生したのが、NSTです。

活動としては食事が出ていない人や、アルブミンという栄養状態を示す検査値が低い人、褥瘡という床ずれがある人、感染症のある人などに、適切にエネルギーや水分などが提供されているかチェックしています。具体的には毎週月曜日にミーティング（打ち合わせ）、木曜日にラウンド（回診）を行っています。また毎月1回栄養に関する勉強会を行っています。

栄養状態の改善には、できる限り腸（おなか）を使用して栄養を補給するのが望ましいとされ、最終的にはどんな患者さまにもできる限り口から食事を召し上がっていただくのが栄養管理の最大の目標であるといえます。

栄養管理室スタッフ一同はさまざまな仕事を通して、患者さまのお手伝いをさせていただいています。

## 音楽療法

9月27日に音楽療法会が当院にて行われました。

音楽療法とは音楽を聞いたり演奏したりすることによって心身の回復や向上を目的とした療法で、今回のこの会にも多くの患者さまが集まり、綺麗な演奏を聞いたりみんなで一緒に歌ったりと楽しい時間を過ごしました。

今後もさまざまな会を開いていきますので、どうぞご期待ください。



# 募

# 集

看護師・助産師・保健師・准看護師を  
随時募集しております。

詳しくは以下の連絡先（看護部）まで  
ご連絡ください。



◎初診・再診受付時間▶ 8:30～11:30

◎毎週土・日曜日祭日全科休診

お願い

保険証等の提示

月に一度は保険証・医療証等を保険証提示窓口  
に提示してください。



## とうかい

発行：〒504-8601 各務原市蘇原東島町4丁目6番地2  
公立学校共済組合 東海中央病院  
電話 (058) 382-3101 / FAX (058) 382-1762  
URL <http://www.tokaihp.jp>

発行人：病院長 伊藤 勝基

発行：年4回