

AMAGA

特集

頭痛



information

インフォメーション

送迎サービス始めました



ご紹介いただいた患者さま・利用者さまを、当院の専用車両にて安全にお迎えに伺います。費用は無料です。介護福祉士の資格を持ったスタッフが丁寧に対応いたしますので、ぜひ安心してご利用ください。

利用時間：月～金／9:00～16:00

※医療機関・介護施設限定

お問合せ：中嶋病院 地域連携室

☎022-292-0820

ホシヤマ珈琲店の出張販売



第2・第4木曜日に病院2階で『ホシヤマ珈琲店』の出張販売を行っています。香り豊かな本格派コーヒーと、バラエティ豊かなパンを取り揃えております。ご来院の際はぜひお立ち寄りください。

営業日：毎月第2・4木曜

営業時間：11:00～13:00

editor's note

編集後記

はじめまして、中嶋病院広報誌「エヌマガ」です。今号からデザイン、ページ構成ともに大幅刷新いたしました。リニューアル後一発目の巻頭特集は“頭痛”。佐藤ジュンコさんの挿絵やマンガと共に、つい当たり前になりがちな頭痛を専門医が解説しています。正直なところ筆者は頭痛とは縁のない人生を送ってきましたが、7月発行予定がすれにすれ込み、今秋発行にいたるまでの間は、“いい加減に広報誌発行しないと頭痛”に悩まされていたような…。とにかく、これから「エヌマガ」をよろしくお願いします！

中嶋病院広報誌「エヌマガ」

AMAGA

発行：社会医療法人 康陽会 中嶋病院

〒983-0835 宮城県仙台市宮城野区大槻15-27

TEL: 022-291-5191 公式サイト: <https://www.nakajima-hs.or.jp/>

Everyday is a Good day

病院の日常や健康のヒントをユーモラスに。

宮城在住のイラストレーター・佐藤ジュンコさんが、“あるある”や小さな気づきを描きます。

笑ってうなずいて、心も身体も少しやさしくなれる「日々は好日」をお届け。



その「頭痛」 見過ごさないで

頭痛は、誰もが一度は経験するごく一般的な症状です。睡眠不足や過度なストレスなど、日常生活の中で起こる軽い頭痛もあれば、思いもよらぬ病気のサインである場合もあります。

一口に「頭痛」といっても、その種類や原因はさまざま。まずは自分の頭痛がどのタイプにあたるかを知ることが、適切な対処の第一歩です。



目次	
佐藤ジュンコの日々は好日	3
特集 「あなたの頭痛、その原因は？」	4
頭痛予防チェックリスト	5

A Day At Work	6
厨房覗いてみた	7

頭痛予防✓チェックリスト

その「なんとなく不調」実は頭痛のサインかもしれません。

頭痛の原因はひとつではありません。生活習慣のクセや、無意識の姿勢、ストレス、眼精疲労…。日々の行動の中に、頭に負担をかける“落とし穴”が潜んでいるのです。以下のチェックに、いくつ当てはまりますか？ ※この記事は中嶋病院 脳神経外科医師の監修により作成しています。

— 生活習慣チェック —

- ☐ 朝、起きたときから頭が重い
- ☐ 職場や友人との人間関係にストレスを感じる
- ☐ 睡眠不足または寝すぎる日が多い
- ☐ 天気や気圧の変化に敏感で、体調が崩れやすい
- ☐ 食事や水分補給が不規則になりがち

— 目・姿勢チェック —

- ☐ スマホやPC画面を2時間以上連続で見ている
- ☐ 首や肩が常にこっている
- ☐ 姿勢が悪く、頭が前に出ている自覚がある
- ☐ 目の奥に痛みや重さを感じることがある
- ☐ 眼鏡やコンタクトが合っていないかもしれないと感じている

こんな症状があれば**注意が必要です！**

- ☒ 突然の激しい痛みがある
- ☒ 痛みがどんどん強くなる
- ☒ 発熱や吐き気を伴う
- ☒ 姿勢や動作によって痛みが増す
- ☒ 頭痛薬を飲んでも効果がない

脳出血や脳腫瘍、感染症などが原因で起こる頭痛は、「二次性頭痛」と呼ばれます。

突然の激しい痛み、これまでに経験したことのない頭痛、意識障害や手足のしびれを伴う場合は、すぐに医療機関を受診してください。早期発見・早期治療が命を守ります。



藤原医師のワンポイントアドバイス

頭痛には多くのタイプがあり、それぞれに合った対処が必要です。「いつものこと」と軽視せず、気になる症状が続く場合は、早めの受診をおすすめします。実際に、当院の頭痛外来を受診された方の中には詳しい検査の結果、脳出血が見つかり、より専門的な治療を受けるために高次の医療機関へ転院されたケースもありました。このような重篤な頭痛は決して頻度が高いわけではありませんが、放置すると命に関わる可能性があります。いつもと違う頭痛の症状がある場合は、重大な病気が隠れていることも。頭痛は我慢するものではなく、正しい診断と対応が大切です。



※この記事は中嶋病院 脳神経外科医師の監修により作成しています。

special feature

片頭痛を引き起こす生活習慣とは？

片頭痛は遺伝的な傾向があるとされますが、はっきりとした原因はわかっていません。ただし、日常生活の中に誘因が潜んでいることは多くあります。たとえば、睡眠のリズムもそのひとつ。一般的に睡眠は7〜8時間が目安ですが、寝不足だけでなく「寝だめ」も頭痛の引き金になることがあります。また、片頭痛は女性に多く、月経に伴うホルモン変動も影響しています。20代後半から40代にかけて症状が強くなる傾向があり、閉経とともに軽減する方も少なくありません。



片頭痛
ズキズキと拍動するような痛みが特徴で、光や音に敏感になり、吐き気を伴うことも。ストレスや睡眠不足、ホルモンバランスの変化、特定の食べ物が引き金になることがあります。



緊張型頭痛
締めつけられるような痛みが頭全体に広がり、肩こりや首のこりを伴うことが多いです。仕事や人間関係の緊張、長時間のパソコン作業やスマホ使用などで起こりやすくなります。



混合型頭痛
片頭痛と緊張型頭痛の両方の症状が現れ、慢性化しやすいのが特徴です。生活習慣や姿勢、ストレスへの対処が重要です。

頭痛の種類と対処法

頭痛は大きく「二次性頭痛」と「二次性頭痛」に分けられます。一次性的頭痛は、他の病気が原因でない慢性的な頭痛で、多くの方が悩まされているタイプです。

特集 あなたの「頭痛」その原因は？

監修 頭痛外来 担当医 藤原 和則

医学博士（東北大学） / 日本脳神経外科学会専門医 / 日本頭痛学会認定専門医・指導医 / 秋田大学卒業

2024年4月より中嶋病院・脳神経外科に勤務しております藤原和則と申します。これまで急性期の脳神経外科診療に携わってまいりましたが、今後は外来や頭痛診療にも注力したいと考えています。仙台市内の頭痛専門医は12名程度、宮城野区の市中病院では当院のみです。頭痛でお困りの患者さまがいらっしゃいましたら、ぜひご相談ください。





本日のテーマは「彩菜膳」😊

当院自慢の入院食

厨房覗いてみた

◎ menu

- ・十六穀炊き込みご飯
- ・枝豆じゃこロッケ
- ・南瓜のゴマサラダ
- ・コーンのポタージュ
- ・葡萄のゼリー

◎栄養科コメント

この日は彩りにこだわった彩菜膳を提供しました。枝豆とじゃこをふんだんに使用し、昆布茶の風味の効いたコロッケはさっぱりと食べられるひと品に仕上がりました！



実際の入院食の裏側は
右記のQRコードを読み取り
ご覧ください！



密着

A Day At Work

～新人作業療法士のリアルな1日をご紹介します～

今年春に入職したばかりの新人OTさんに密着！先輩に教わりながら、患者さまと向き合う毎日。やさしい笑顔と一生懸命な姿が印象的な、新人OTさんの1日に密着しました。



こちらがとある1日のスケジュール

お仕事開始！

9:00



入院患者さまにリハビリ介入。ベッド上で血圧・酸素濃度を確認したら、下肢機能訓練スタート！その後、平行棒を使って歩行訓練も行います。

10:00

情報収集後、先輩OTの治療見学へ。

病棟カンファレンス。回復期病棟の看護師さんや多職種で情報共有。



みんなで共有！

11:00

入院患者さま(別の方)へリハビリ介入。動作観察や訓練を通して、できること、やりたいことを一緒に探ります。

11:40



お昼休憩

12:30



今日1日を振り返り

17:15

リハビリ器具の清掃。使った器具はしっかりお手入れ。

記録。今日のリハビリ内容をまとめます。

17:00



テーブルに並べた道具を一度隠して、名前を思い出してもらつトレーニング。

17:40

1日のお仕事終了

退勤。1日お疲れさまでした。明日もがんばろう！

いいですね！その調子ですよ！



13:30

日常生活動作訓練。入浴や洗濯物干しなど、生活動作を想定して身体を動かします。

詳しい内容動画は、「中嶋病院」公式instagramにて公開中です。右記QRコードを読み取ると、ご覧いただけます。

