

O's News

よくある頭痛

神経内科 小坂田 陽介

頭痛の原因は様々であり大きく分類すると、片頭痛や緊張型頭痛、群発頭痛などの**一次性頭痛(図1)**と、髄膜炎やくも膜下出血、脳動脈乖離などによって引き起こされる**二次性頭痛(原因となる疾患のある頭痛)**に分けられます。頭痛の約9割が一次性頭痛であり、二次性頭痛は約1割と言われます。今回はその中でも日常診療でよく遭遇する片頭痛について取り上げたいと思います。

片頭痛は日本人の有病率は男性3.6%、女性12.9%とやや女性に多い頭痛とされています。女性だと10人に1人以上という割合で発症するこの頭痛は、発作期には日常生活が阻害されるほどの痛みがあり非常につらいものです。片頭痛という名前ですが約4割は両側性に痛みが生じるとも言われています。発症機序としては、なんらかの原因で脳の血管が拡張し、血管の周囲にある神経を刺激することで痛みが引き起こされる(三叉神経血管説)と考えられています。

頭痛の発作について詳しくみていくと「予兆」「前兆」「頭痛」「軽快」「回復」の5つの時期に分けられる経過をたどると言われています。

予兆:頭痛の“前触れ”であり、発作の数時間～2日前に出現することが多い。食欲亢進、生あくび、知覚亢進、疲労感、体液貯留などがあります。

前兆:頭痛が始まる直前に起こる可逆性の局所神経症状で持続時間は60分未満。有名な閃輝暗点(ギザギ

ザが見える)、異常感覚、失語など言語障害が出ることがあります。前兆のある片頭痛は全体の10-15%と言われます。

頭痛:随伴症状としてまぶしい光が気になる光過敏、音が気になる音過敏、悪心、嘔吐などがあります。

軽快:眠りが深くなると言われます。

回復:食欲低下、疲労感、利尿などの症状が現れます。

また、頭痛の増悪因子として有名なものはストレス、ストレスからの解放(週末に頭痛が来る)、チーズなどの乳製品、アルコール(特に赤ワイン)、チョコレート、悪天候、月経や排卵期などが有名です。

日常診療ではこのような特徴を踏まえて、主に問診によって片頭痛の診断を行います。一般的な治療はまず痛み止め(アセトアミノフェン、NSAIDsなど)で対処し、それでも改善に乏しい場合はトリプタン系の薬剤などの片頭痛治療薬を使用していくことになります。

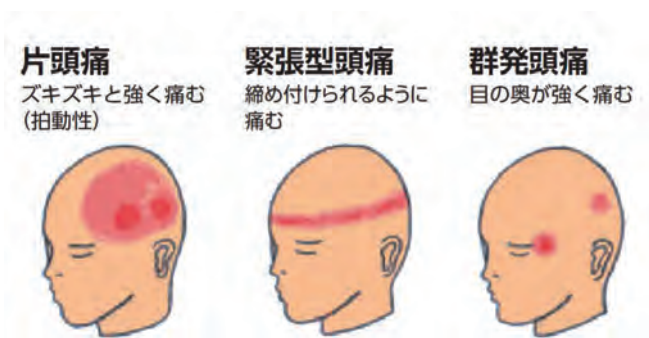


図1：一次性頭痛の部位と特徴

ウイルスと細菌と奈良の大仏

臨床検査科 主任 池田 紘二

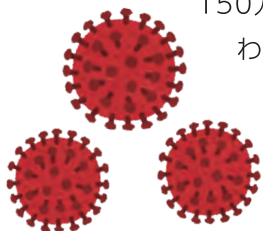
ウイルスと細菌の違いをご存じですか？

細菌は0.001mmぐらいの大きさの微生物です。細菌は単細胞生物のため、栄養さえあれば自分で増殖することができます。悪い細菌をやっつけるための抗菌薬（抗生剤、抗生物質）というお薬は、たくさん開発されています。

一方、ウイルスは細菌の1/50(0.0005mm)ほどの大きさです。細胞をもっていないため自分では増殖することができず、人の細胞などに入り込み増えていきます。たくさん増殖した細胞が破壊されると、飛び出したウイルスが別の細胞に侵入することを繰り返しウイルスの量が増えていきます。ウイルスには抗菌薬は効かず、抗ウイルス薬が必要ですが、まだ少数しか開発されていません。

奈良の大仏も、コロナウイルスと関連があります。

奈良の大仏が建てられた理由の1つが疫病（感染症）の蔓延です。1300年前の日本でも天然痘が大流行し、3～4人に1人（当時の総人口の25～35%、100万～150万人）が亡くなったそうです。国民の安寧や感染症から人々が救われるようにと願って建てられたのが奈良の大仏です。奈良の大仏がある東大寺では、毎日コロナウイルス早期終息を願う祈禱が行われているそうです。ありがたいですね。



STOP 感染症

コロナをもらわない！うつさない！みんなで協力し、終息まで頑張りましょう！

理学療法士からの提案 “You must relax”

医療技術部 部長 吉野 孝広

不要不急の外出自粛が叫ばれる中、休日でも自宅にいる事が増え「なんだか運動不足だな」と思っている方も多いはず。最近ではインターネットの動画配信で運動不足解消やダイエットのためのダンス動画が多く配信されていて私も試しにやってみました。15分程度のダンス（hand-clapと言う動画）でしたがこれが結構大変。五月の連休中は続けたのですが残念ながら痩せる事はなく、足首と右肩を痛めるという散々な結果に…。慣れないことを突然やり始めるとどうなるのかという悪いお手本でした。



運動と言うと何かと力が入ってしまいます。過度な運動はさけて力を抜くことから始めてみるのが良いかもしれません。例えば床に足を投げ出して座って前にかがむ、ゆっくりと時間をかけて無理に伸ばそうとせず肩の力を抜いて、おなかの力を抜いて、腰の力も、足先も脱力してゆっくりと息を吐いてみてください。数分で結構です、力を抜くのは意外と難しいので試してみてください。どんな姿勢でも構いません、たまには力を抜くことも必要ですよ。



You must relax



日本の四季暦

「二十四節気と七十二候」のお話

ガーデンQoo
秋吉 美穂子

みなづき 水無月

梅雨に濡れしっとり咲く紫陽花の美しい季節。旧暦では夏の盛りにあたり、水も涸れた「水無月」となりました。



八節気

小満しょうまん

5/31~6/4(第二十四候) 麦秋至ばくしゅういたる

麦の穂が実り(=秋)、畑が小麦色に染まります。麦の収穫の時期にとれる蛸は「麦わら蛸」と呼ばれ、特に美味しくなります。世界的にみても食用にする国はとてめずらしいそうです。やっぱり明石の蛸ですね!



九節気

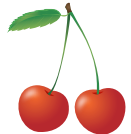
芒種ぼうしゅ

6/5~9(第二十五候) 蟪蛄生かまきりしょうず

小さなかまきりの子供たちが次々と生まれてくる季節。雪国では、雪に埋もれない高さに卵を産みつけるので、その年の雪の高さを予知できるとか。この時期かるがもの親子がほほえましく歩く姿にっこり。鴨は冬鳥で、春に北へ帰りますが、かるがもは「夏鴨」とも呼ばれ一年中日本にいます。

6/10~15(第二十六候) 腐草為螢くされたるくさほたるとなる

螢が舞い始める季節、清流に生息するカワニナを食用とします。赤い宝石のようなかわいらしい「さくらんぼ」♪「佐藤錦」「紅秀峰」などが人気です。西洋実桜という桜の実なので「桜坊」。桜の坊やです。



6/16~20(第二十七候) 梅子黄うめのみきばむ

梅雨入りの頃、青々と大きく育った梅が黄色に色づき始めます。梅干し、梅酒や梅ジャム楽しみ方もいろいろ。和歌山県の南高梅が最高品種です。中国では梅は塩と共に最古の調味料でした。日本でも古くから料理に使われ、塩と梅の配合が上手にできたことを「塩梅(あんばい)」と言われるそうです。



十節気

夏至げし

6/21~25(第二十八候) 乃東枯なつかれくさかるる

ラベンダーに似た紫色の花を咲かせる靱草(夏枯草)が枯れてくる時期です。クリーム色のふよふよのような花の「おくら」、とがった先端を天に向けて実らせます。名前の由来は英語の「Okra」から。切ると星型のユニークな形、ぬめり成分はペクチンとムチンを含み栄養満点!



6/26~30(第二十九候) 菖蒲華あやめはなさく

花のつけ根が網目模様になっている菖蒲、白いのが杜若、黄色いのが花菖蒲です。この3種類を見分けるのはむずかしいですね。一年の折り返しの6/30、「夏越の祓え(なつごしのはらえ)」が行なわれます。「茅の輪くぐり」で無病息災を祈ります。



一年で昼間が最も長い夏至。冬至と比べると東京では五時間も長いそうです。

今月の野菜

きゅうり

ウリ科キュウリ属一年草
花言葉:「洒落」



シャキシャキとした美味しいきゅうり。ルーツは古くメソポタミア文明の頃。平安時代に中国経由で「黄瓜(木瓜)」として伝来し、現代までつながる読み方「きゅうり」となりました。現代食用とされる緑色のきゅうりは「未熟な実」として扱われ、完熟した黄色い実を食用としましたが、あまり好まれる野菜ではなかったようです。品種改良をくり返し、明治以降に現在のよう「きゅうり」にたどりつきました。驚きですね。店頭に並んでいるのは、華北型の「白いぼきゅうり」の「ブルームレス」が主流です。本来は「ブルーム」という白い粒状の物質に覆われています(ぶどうにもありますね)。特定のかぼちゃの台木に接ぎ木することで、ブルームなしのピカピカきゅうりになります。



外来担当医表

		月	火	水	木	金
1診	午前	大西	大西(宏)	久我	西岡	兒玉
	午後	—	大西(宏)〈血〉	久我	西岡	兒玉
2診	午前	高橋	福留	角田	前岡	松岡
	午後	高橋〈血〉	福留(FUS)	角田	前岡	松岡〈脊〉
3診	午前	担当医	担当医	担当医	富士井	担当医
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
5診	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	片山
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
6診	午前	—	神経内科 小坂田	神経内科 赤谷	内科 電門(カマド) 第4週 てんかん 田村	神経内科 小坂田
	午後	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	第1・3週 神経内科 山下 第4週 てんかん 田村	—

※診察受付時間:月～金 <午前>8:30～11:30 <午後>13:30～16:30

(2020.6)

連携協力医療機関のご紹介(No.200)

中原形成外科クリニック

院長:中原 実

【認定資格】医学博士(2004年)・形成外科専門医・皮膚腫瘍外科指導専門医・ICD(Infection control doctor)

【診療科目】形成外科

【住所】神戸市中央区花隈町6-22

【電話】078-382-3038

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	○	○	○	/	○	○	/
13:00～16:00	手術など	手術など	手術など	/	手術など	/	/
16:30～18:30	○	○	○	/	○	/	/

休診日:木曜日、土曜日の午後、日曜日、祝日



中原院長からのメッセージ

粉瘤や巻き爪の治療など、一般形成外科の診療の他、免疫力を高める高濃度ビタミンCの点滴なども行っています。

連携協力医療機関のご紹介(No.201)

青山内科クリニック

院長:青山 伸郎



【認定資格】日本消化器内視鏡学会評議員、専門医、指導医・日本消化管学会評議員・日本ヘリコバクター学会理事・日本内科学会専門医、指導医・日本医師会認定産業医

【診療科目】消化器内科

【住所】神戸市中央区多聞通3-3-9神戸楠公前ビル5F

【電話】078-366-6810

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前診察 8:50～10:10	○	○	A	休診日	○	○	休診日
胃内視鏡 10:30～11:10	○	○	○		○	○	
大腸内視鏡 11:20～15:00	○	○	○		○	○	
夜間診察 16:10～18:00	○	B	B		○	B	

※原則として第2土曜日は休診ですが、ご確認ください。(2020年8月末まで)

【完全予約制】

A:水曜日のみ、胃内視鏡検査8:50～ B:火・水・土は、大腸内視鏡検査～18:00

休診日:木曜、第2土曜(原則として)、日曜日、祝日



青山院長からのメッセージ

平素は大変お世話になっております。炎症性腸疾患(IBD)は潰瘍性大腸炎(UC)400人・クローン病(CD)100人で生物学的製剤(BIO)・白血球系細胞除去療法(CAP)・タクロリムス(TAC)にも対応。ピロリ菌3次以降やアレルギー除菌・大腸ポリープ外来切除などがございましたらお待ちしております。今後ともよろしく願い申し上げます。

