



O's

NEWS

偏頭痛(片頭痛)ってどんな頭痛？

脳神経外科部長 三好 教生

偏頭痛(片頭痛)は、頭の片側がズキズキと脈打つように痛むのが特徴の頭痛です。中には両側が痛くなる人もいます。症状は軽いものから、日常生活に支障をきたすほど重いものまでさまざまで、日本では約 840 万人が悩んでいるといわれています。特に 20～40 代の女性に多く、月経周期と関係して起こる人も少なくありません。

偏頭痛は、脳の血管の拡張や周囲の神経の過敏反応が関係していると考えられています。光や音、においに敏感になるのも特徴の一つで、暗くて静かな部屋で休みたくなる人も多いでしょう。また、「閃輝暗点(せんきあんてん)」といって、視界にギザギザした光や点滅が見える前兆が出る人もいます。

発作は数時間から数日続くことがあり、日常生活が制限されるほどの痛みを伴うこともあります。ストレス、寝不足、天候の変化、強いにおい、特定の食べ物(チョコレートや赤ワインなど)が引き金になることもあるため、どんなときに起こりやすいか自分で把握しておくことが大切です。

治療には、大きく 2 つの方法があります。一つは「発作が起きたときに痛みを抑える薬(急性期

治療)」、もう一つは「発作そのものを起きにくくする薬(予防治療)」です。最近では、偏頭痛専用の治療薬や注射薬も登場し、より効果的な治療が可能になっています。

頭痛が頻繁に起こる、痛み止めが効かない、日常生活に支障が出るようなら、自己判断せずに一度医師に相談することをおすすめします。偏頭痛はきちんと診断・治療すれば、コントロールできる病気です。無理せず、自分の体の声に耳を傾けてあげてください。



手術室って入室してから何をするの？

手術室 看護師 西宮 由結

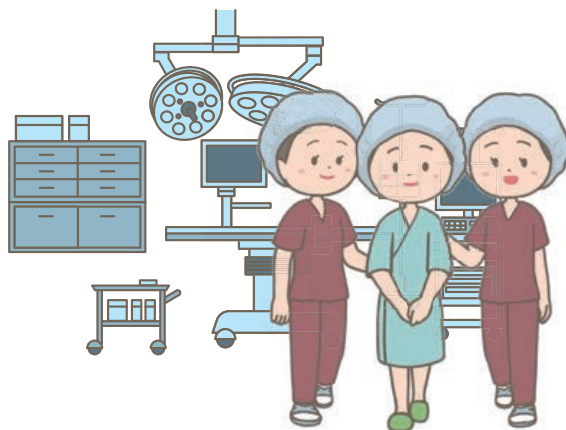
私達手術室看護師は、手術予定の患者さんに前日にお会いし、手術に必要な情報を確認し、患者さんに安心して手術を受けて頂けるよう疑問や不安な事などのお話しをお伺いしています。

「手術がどんな感じが分からないのでお任せします。」と言われる患者さんがとても多いように思えます。特に初めて手術を受ける方は手術室の雰囲気、手術室に入室してからは何をされるのか想像もつかないため、未知な事で不安に思うでしょう。

今回はそんな患者さんのために全身麻酔時の手術室に入室してからの流れを説明できればと思います！

まず手術室に入る前に病棟看護師と共に手術室に来てもらいます。お部屋に入る前にお名前、アレルギー、何の手術であるか等、患者さん間違いが無いかを含めて確認を行います。お部屋にご案内した後は、ベッドで横になってもらい心電図のシールを貼り、血圧、酸素の測る機械を付け準備します。酸素マスクを付け、点滴からお薬が入り眠たくなります。その後に手術は始まります。

ここまで手術室に入ってからの流れを説明してきましたが、少しは想像できたでしょうか？近くには麻酔科医、主治医、看護師もいるので何か気になることがあればすぐにお尋ねください。



食べ物のおいしさとは？

栄養管理科 主任管理栄養士 田中 まや

今回は“食べ物のおいしさ”についてご説明いたします。

美味しく感じるには4つの段階があると言われています。4つの段階とは、“味覚・風味・食味・おいしさ”です。味覚では(5原味:塩味・甘味・苦味・酸味・うま味)や(渋味・辛味)を感じ、風味では香り(嗅覚)、コク(広がり・厚み)を感じます。食味では、テクスチャーと呼ばれる触感(硬さ・粘度・舌触り)、視覚からは(色・光沢・形)を捉え、聴覚で咀嚼音を聴きます。最後に全体的な“おいしさ”として、雰囲気や温度湿度の外部環境、食習慣・食文化に応じた食環境、健康状態や心理状態と個々人のおかれている環境が影響し食べ物の“おいしさ”に繋がるとされています。このように“おいしさ”の中に様々なことが関係しています。入院中は、環境の変化・身体の状態の変化があります。“安全に食べる”ことが大切となります。普段慣れている食環境・食事とは異なってくると言えるでしょう。そんな時、当院では入院中・退院後も多職種で専門性を活かし連携しながら皆様の想いに寄り添えるようチーム医療を行っています。栄養の専門職である管理栄養士として今後とも皆様のお役に立てますと幸いです。



二十四節気と七十二候のお話

ガーデンQoo
秋吉 美穂子十節気
夏至7月(文月) ^{ふみづき} いよいよ梅雨明け～。暑い毎日ですが、上手に「涼」を取り入れ、日本の夏を楽しんで過ごしたいですね。

7/1～6(第三十候) 半夏生／はんげしょうず

葉の半分が化粧をしたように白い植物「半夏生」。風情のある日本の植物です。7月3日は「ソフトクリームの日」♪1951年(昭和26年)、東京・明治神宮外苑で、アメリカ進駐軍主催のカーニバルで、日本で初めてコーンスタイルのソフトクリームが販売されたことを記念して制定。「できたて」のソフトクリームは大人気!またたく間に全国に広がりました。

十一節気
小暑

7/7～11(第三十一候) 温風至／あつかぜいたる

梅雨の湿気を含んだあたたかい風。じんわりと熱くなってきます。「七夕」は、五節句の一つで、「星祭」とも呼ばれます。夏の夜空に、天の川をはさみ輝く、織姫(ベガ)と、彦星(アルタイル)。笹竹に五色の短冊をつるして、技芸の上達、無病息災を祈ります。

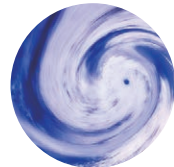


元気な夏野菜+おでんの具をだして煮込み、冷蔵庫で冷やした「夏おでん」はいかがでしょうか?



7/12～16(第三十二候) 蓮始開／はすはじめてひらく

昭和52年7月14日、気象衛星の初号「ひまわり1号」が打ち上げられました。地上から約3万6千kmの赤道上空を、地球の自転の速度と同じ速さで飛び、気象データを送り続けています。ひまわりのように「宇宙で花開く」ことを願い、現在は、「8号」と「9号」が運用されています。



7/17～21(第三十三候) 鷹乃学習／たかすなわちわざをならう

今年生まれた若鷹が巣立ちに向けて羽ばたきの練習を始める頃。暑いこの時期に、つるんとど越しのよい、水ようかん、やくず餅♪練りようかんに比べて、煮つめず水の配合が多く甘さが控えめ～。くず粉に、わらび粉を配合したモチモチ食感の「水まんじゅう」も美味しいですね。

十二節気
大暑

7/22～27(第三十四候) 桐始結花／きりはじめてはなをむすぶ

うす紫色の桐の花が実をむすぶ頃。いよいよ大暑を迎え、暑さも本番です。「枇杷と桃 葉ばかりながら暑気払い」と江戸時代の川柳に。枇杷や桃を煎じたお茶が、健康茶として親しまれました。特にびわ茶は、血液の浄化、咳止め、夏バテ等に効き、現代でも人気です。



7/28～8/1(第三十五候) 土潤溽暑／つちうるおうてむしあつし

夏から秋にかけて、鮮やかな花を咲かせる「カンナ」。江戸時代初期に渡来し、学名の「Canna」は葦(あし)というラテン語が語源。花言葉は「情熱」「快活」。夏の庭で元気に咲き誇るカラフルな花は圧倒的な存在感です。

「アスパラガス」 ^{その3}

暑い夏や疲れがたまってしまった時に飲む、栄養ドリンク、力強い味方ですね!その成分の中に表示されている「アスパラギン酸」。その名の由来は、アスパラガスから発見されたからと。エネルギー生産の回路を活性化して、疲労回復、代謝促進の効果があるアミノ酸の一種がアスパラギン酸です。古代ギリシャの頃から滋養強壮の妙薬として栽培された記録も。特に穂先の芽の部分に多く含まれます。根元の固い部分を切り落とし、ピーラーで固めの部分を取り除き、ラップにくるんで600Wで30秒(1本)でOK♪初夏の栄養をおいしくいただきましょう～。



外来担当医表

〈血〉血管内治療 〈顔〉顔面の痛み・けいれん 〈FUS〉集束超音波治療

		月	火	水	木	金
1診 【予約制】	午前	高橋〈顔〉	大西(宏)	久我	茶谷	三好
	午後	高橋〈血〉	大西(宏)〈血〉	久我	茶谷	三好
2診 【予約制】	午前	前岡	岡本	角田	富士井	酒井
	午後	前岡	岡本	角田	祖父江	脊椎・脊髄外来 山本
3診 5診	午前	担当医	担当医	担当医	3診 佐藤	担当医
	午後	担当医	担当医	担当医	3診 佐藤	担当医
6診 【予約制】	午前	—	—	—	吉村	担当医〈血〉／麻酔科 鈴木
	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	平林	—
7診 【予約制】	午前	脳神経内科 石田	—	脳神経内科 赤谷	てんかん 第4週 田村	脳神経内科 第1・3週 阿部 第2・4・5週 小坂田
	午後	脳神経内科 石田	—	—	てんかん 第4週 田村	脳神経内科 第1・3週 阿部 第2・4・5週 小坂田〈FUS〉

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

※毎週金曜日9:20～ 6診 麻酔科 鈴木

(2025.7)

※第1・3週金曜日9:30～12:30、13:30～16:30 7診 脳神経内科 阿部

連携協力医療機関のご紹介

No.271

たなか内科クリニック

院長：田中 敏雄

【認定資格・所属学会】日本消化器内視鏡学会、日本消化器病学会、日本内科学会

【診療科目】内科、消化器内科

【住 所】明石市大久保町駅前1丁目13-28 小川ビル2F

【電 話】078-935-1181

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:45～12:15	○	○	○	○	○	○	/	/
13:15～16:15	○	○	/	○	○	/	/	/
17:15～18:45	○	○	/	○	○	/	/	/

休診日：水曜・土曜午後、日曜、祝日



田中院長からのメッセージ

2024年12月にJR大久保駅北側のビル2階に開院しました、たなか内科クリニック 田中敏雄と申します。
当院は消化器内科(おなかの症状)を中心とした診療を行っていますが、発熱や咳といった一般内科診療も行っています。
お近くの方でお困りの方はお気軽に来院して頂ければと考えていますのでよろしくお願いします。

No.272

みなとクリニック

院長：吾郷 太介

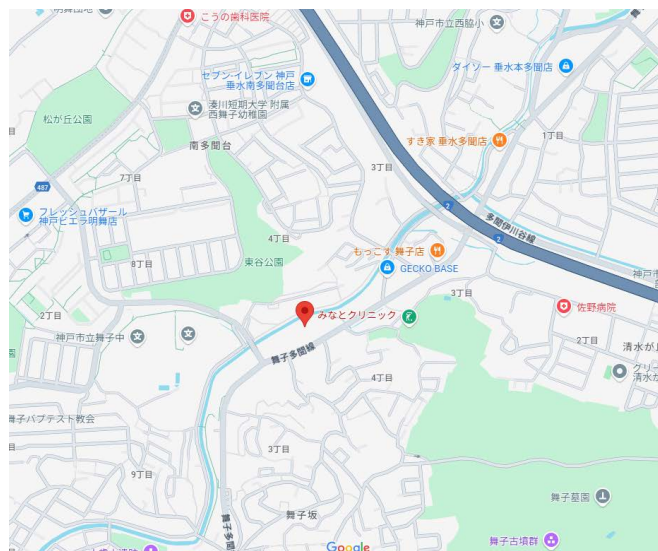
【認定資格・所属学会】腎臓内科専門医

【診療科目】内科

【住 所】神戸市垂水区舞子坂4-1-7 舞子坂シティビル1階

【電 話】078-783-5650

訪問診療専門 24時間、365日対応



吾郷院長からのメッセージ

2021年10月から垂水で診療しています、みなとクリニックと申します。訪問診療をメインにしていますが、今後は外来も検討しています。通院が難しい方がいれば、ぜひお声かけください。



公式LINE

〒674-0064 兵庫県明石市大久保町江井島1661-1

TEL:078-938-1238 / FAX:078-938-1236 mail info@onc.akashi.hyogo.jp <https://www.onc.akashi.hyogo.jp/>

地域医療連携室 TEL:078-938-1288 / FAX:078-938-0399

発行・編集責任者：理事長・院長 大西 宏之



ホームページ