



あさのちゃんねる

vol.40

2022年 新春号
(年4回発行)

特集

「放置せずに適切な治療を！ めまいと頭痛」

脳神経内科医長

三秋 医師 インタビュー



連携登録医のご紹介

おきの内科医院

院長 沖野 惣一 先生



マスクの着用は、
感染症対策だけでなく
喉の乾燥も防ぎますよ

病院の理念

救急から在宅まで、地域の医療を守り支える病院を目指します。

病院の方針

【地域連携】医療・介護・福祉が一体となった切れ目のない医療サービスを提供し、地域医療の充実に努めます。

【救急医療】断らない救急医療を目指します。

【予防医学】健康診断を推進し、病気の予防・早期発見に努めます。

【チーム医療】患者さん中心のチーム医療を実践し、安全で質の高い医療の提供に努めます。

【人材育成】次代の医療を担う信頼される人材の育成に努めます。

特集

脳神経内科医長インタビュー

放置せずに 適切な治療を！ めまいと頭痛

軽い症状だと、放置してしまいがちな頭痛とめまい。中には重い病気が隠れていることもあり、適切な治療が大切です。脳神経内科医である三秋医師がその原因と治療法を解説します。

内科と外科が統合した 脳神経センター

脳神経内科は脳やせき髄、末梢神経、筋肉の病気を診る科です。症状としては、頭痛やめまい、しゃべりにくい、歩きにくい、うまく力が入らない、手足が勝手に動いてしまう、もの忘れ、意識障害などがあります。精神科や心療内科と混同されがちですが、精神科は主に気分の変化（うつ病や躁病など）、精神的な問題を扱う科で、心療内科は精神的な問題がもとで身体に異常をきたしたような病気を扱う科です。とはいえ、どの科を受診すればいいのか、患者さんが判断するのは難しいと思います。気になる症状が出た場合、脳神経内科など病院を受診していただければ、医師が適切な科をご紹介します。

当院には脳神経内科と脳神経外科が共同で診療をする脳神経センターがあり、これまで多くの症例を診てきました。脳神経の内科と外科が双方の視点で治療を検討できるため、患者さんにとって「最適な治療を受けられる」という大きなメリットがあります。また、てんかん外来やもの忘れ外来といった専門外来も開設しており、専門性の高い診療をしています。いずれも予約制なので、脳神経センターへお問合せください。

慢性的な片頭痛を対象とした 新しい治療法が承認！

頭痛とめまいも脳神経内科で扱う疾患です。まず頭痛ですが、その原因はさまざま、慢性型頭痛の中で最

脳神経内科医長

みあき

みほ

三秋 弥穂

趣味

読書

美味しいものを食べる

健康法

身体を温める“温活”

診察日

月・火・水・金曜の午前、第3・4土曜の午後

も多いタイプが緊張型頭痛です。これは肩こり、首こりが原因で、後頭部や首筋に締め付けられるような痛みが起こります。多くの場合、生活習慣が関係し、長時間同じ姿勢でいると緊張型頭痛を引き起こしやすくなります。例えば、長時間のデスクワークやスマートフォンの操作などが原因になります。他にも精神的なストレスや寝不足、疲労などが複雑に絡み合って起こるケースもあります。その次に多いのが片頭痛で、頭の片側、もしくは両側にズキンズキンと脈を打つような痛みが起こります。片頭痛にはホルモンの変動が関係している場合もあり、卵胞ホルモンのエストロゲンの分泌が減ると血管の収縮をコントロールするセロトニンも減少し、片頭痛が引き起こされます。そのため、更年期障害や月経前症候群の症状として頭痛を訴える方もいます。頭痛は男性より女性に多く、緊張型頭痛は女性が男性の1.5倍、片頭痛は3倍の割合で発症するというデータもあります。

頭痛の診察では生活習慣をお伺いして原因を探り、必要があれば画像診断をします。受診時に、どんなタイミングで、どの部分が、どのように痛むのかを記録した頭痛ダイアリーをご持参いただくと診察がスムーズです。頭痛ダイアリーの無料アプリもあるので、検索してみてください。原因がわかれば、生活習慣を改善するアドバイスをし、必要に応じて投薬治療を行います。薬には鎮痛剤や筋肉の緊張をゆるめる薬、漢方薬などがあります。最近では月1回の注射で片頭痛の発作を減らせる新しい治療法も使えるようになりました(P4 外来紹介参考)。



脳が原因のめまいと 内耳が原因のめまいがある

めまいには、脳出血や脳梗塞など脳の障害が原因となる中枢性のものと、身体の平衡感覚をつかさどる内耳の障害が原因となる末梢性のものがあります。めま

いの症状を訴える患者さんのうち、多くは末梢性で、耳鼻科で治療を行います。ただ、末梢性、中枢性いずれの場合も、ぐるぐると回るような回転性のめまいや、ふわふわとした浮遊性のめまいが症状としてあらわれるので、患者さんご自身がどちらかを判断するのは難しいと思います。判断材料としては、めまいに加え、耳鳴りや耳が詰まった感じがするといった症状があれば末梢性の可能性が高いので耳鼻科へ。ろれつが回らない、身体半分がしびれるといった症状があれば中枢性の可能性が高いので脳神経内科へ。迷ったら、耳鼻科、脳神経内科どちらでも構いませんので、病院で診察を受けてください。そこで原因を突き止められれば、専門医へつなぐことができます。ろれつが回らない、身体半分の麻痺、強い頭痛とめまいがある場合は脳出血など重篤な病気が考えられるので、すぐに救急車を呼んでください。

わかりやすい説明を 心掛けています

高校生の頃、入院した経験があり、「主治医が女性医師なら話しやすかったな」と思ったことが医師を目指したきっかけです。その時の医師は男性で、今思うととてもいい先生だったのですが、思春期だったのではずかしさがあったのだと思います。

自分が医師となり、日々の診察ではわかりやすさを心掛けています。患者さんがお話しやすい雰囲気をつくり、専門用語は一般的な単語に置き換えて説明しています。脳神経内科では認知症の患者さんもしらっしゃいますが、ご本人だけでなくご家族のお話にもしっかり耳を傾けるようにしています。

慢性的な頭痛やめまいは放置してしまう方も多いですが、「これくらい大丈夫」と思わず、症状があれば専門医を受診してください。適切な治療で生活の質がぐんと上がる場合があります。



脳神経内科は脳や脊髄、末梢神経、筋肉の病気を診る科です。診療対象の主な病気は脳卒中、頭痛、めまい、てんかん、パーキンソン病、認知症などです。

当院には脳神経内科と脳神経外科が共同で診療をする脳神経センターがあり、もの忘れ外来、てんかん外来があります。

片頭痛の新しい薬が発売されました！

慢性的な片頭痛に悩まされていませんか？

2021年に、片頭痛の新しい薬「エムガルティ」「アイモビーグ」「アジョビ」が承認、発売されました。当院でもこれらの薬を使った治療を始めています。片頭痛の発作回数を減らし、発作時の痛みを軽減する効果が期待できます。



◆ 対象者

- ☐ 慢性片頭痛と診断されている
- ☐ 発作の回数が月平均4回以上ある
- ☐ 従来片頭痛治療の効果が不十分で日常生活に支障をきたしている 等



薬品名	エムガルティ	アイモビーグ	アジョビ
注射頻度	4週間ごと1本 (初回のみ2本)	4週間ごと1本	4週間ごと1本 又は12週間ごと3本
金額の目安(1本) ※3割負担の場合	約13,500円	約12,400円	約12,400円

「もの忘れ外来」をご存じですか？

脳神経センターに「もの忘れ外来」を開設しています。

認知症はいくつか種類があり、患者さんが最も多いのがアルツハイマー型です。根本的な治療は困難ですが、症状の進行を遅らせる薬があります。

また、脳腫瘍や水頭症といった疾患、甲状腺機能の低下などが原因で起こる認知症は、根本的な病気の治療をすれば、改善できることがあります。気になるもの忘れの症状が出てきたら、専門医にご相談ください。



ご家族もサポートします！

メディカルソーシャルワーカーが認知症患者さんのご家族と面談し、デイサービスなど介護サービスの情報を提供していますので、お気軽にご相談ください。

《もの忘れ外来》 毎週金曜午後、予約制 担当医：三秋医師と熊橋医師による交代制

詳しくは脳神経センターへお問合せください。

お 問 合 せ

脳神経センター

〈月～金〉14:00～16:30

連携登録医のご紹介

今回は、かほく市遠塚の

『おきの内科医院』をご紹介します。

出身地のかほく市で2007年に開院し、早や14年余り経ちました。地域の多職種の方々と連携し、一般内科診療を行っています。脳神経内科が専門なので脳血管障害や神経変性疾患の補助診断用にCTを置いていますが、脳疾患以上に肺炎の診断に活用しています。

2020年からは新型コロナウイルス感染拡大のため駐車場で抗原定性検査やPCR検体採取を行ってきました。2021年にはコロナワクチンの集団接種・個別接種もあり、コロナに振り回される日々が現在も持続しています。

そうした中でも、浅ノ川総合病院に患者さんを緊急紹介することが度々あり、スムーズな受け入れに感謝しております。また、てんかんセンターは県のてんかん医療の拠点でもあり、診断・治療に難渋する多くの患者さんを診ていただいております。

最新の医療機器導入や新たな病棟機能、レスパイトや訪問看護などに病院全体で取り組まれており、今後も緊密に連携させていただきたくお願い申し上げます。



クリニック外観



おきの そういち
院長 沖野 惣一 先生

おきの内科医院

診療科：内科、脳神経内科

専門医資格：医学博士

日本神経学会専門医

日本内科学会認定内科医

略歴：金沢大学医学部卒

金沢大学附属病院

福井県立病院

恵寿総合病院

国立病院機構医王病院

石川県立中央病院 などに勤務

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	/	/
14:30~18:30	○	○	/	○	○	/	/
8:30~13:00	/	/	/	/	/	○	/

休診日：日曜日、祝日、水曜・土曜日午後

住所：〒929-1173

かほく市遠塚口54番9

電話：076-285-2552

駐車場：あり

アクセス：宇野気駅(出口)から徒歩約23分



連携登録医とは

地域の医療機関と浅ノ川総合病院の相互連携を一層緊密にし、適切で切れ目のない医療の提携を目指して開始された「連携登録医制度」に登録していただいている医療機関の先生方です。

地域と気軽につながるオンラインイベントの取り組み

コロナ禍による地域の方々とコミュニケーション不足に対し、当院では2021年1月の救急症例検討会を皮切りに地域の方々と「Zoom」を用いたオンラインイベントの取り組みを開始しています。

救急隊とのコミュニケーション



救急症例検討会

次回
2月10日 開催予定

開催日：2021年1月25日

開催形式：ハイブリッド形式

(集合・対面形式+オンライン形式)

参加対象：医療・介護・福祉従事者

参加人数：約90名

今年度 開催予定

2月 市民公開講座

3月 医療従事者向けセミナー

医療従事者とのコミュニケーション



石川県てんかん治療地域連携協議会 2020年度てんかん地域医療連携セミナー

開催日：2021年3月6日

開催形式：ハイブリッド形式 (集合・対面形式+オンライン形式)

参加対象：てんかん治療に関わる医療従事者

参加人数：約30名

備考：世話人代表、協議会事務局

第13回日本てんかん学会 東海・北陸地方会

開催日：2021年7月3日

開催形式：ハイブリッド形式 (集合・対面形式+オンライン形式)

参加対象：てんかん治療に関わる医療従事者

参加人数：約90名

備考：大会長、大会事務局



オープン カンファレンス

次回
3月2日 開催予定

開催日：2021年6月2日・9月1日・12月1日

開催形式：オンライン形式

参加対象：医療従事者

参加人数：約25名・約30名・約50名

地域医療連携交流会

開催日：2021年12月2日

開催形式：オンライン形式

参加対象：医療・介護・福祉従事者

参加人数：約80名



地域住民とのコミュニケーション

第13回日本てんかん学会 東海・北陸地方会 市民公開講座

開催日：2021年11月3日
開催形式：ハイブリッド形式（集合・対面形式＋オンライン形式）
参加対象：住民、医療・介護・福祉従事者
参加人数：約80名
備考：大会長、大会事務局



オンライン出前講演

開催日：随時
開催形式：オンライン形式
参加対象：住民
参加人数：約10名以上
備考：申し込みは当院HPから

お気軽に
お申し込み
ください♪



出前講演 演題（一部抜粋）

- 糖尿病ってどんな病気？…………… 演者：医師
- 脳卒中の予防と治療…………… 演者：医師
- 脳ドックのすすめ～瑞々しい脳を保つには～…………… 演者：医師
- 胆石症、胆のうポリープは、小さな傷で治せます…………… 演者：医師
- がん検診による、がんの早期発見…………… 演者：医師
- 子供の発達 ～小児科医の診かた～…………… 演者：医師
- 自分で、検診で、検査で。やってみよう生活習慣病予防…………… 演者：臨床検査技師
- 理学療法士が教える減量・体力UP計画…………… 演者：理学療法士
- 新型コロナウイルス治療薬とワクチンについて…………… 演者：薬剤師
- アンチエイジングと食事～食生活を考えて内側からキレイに…………… 演者：管理栄養士
- 新型コロナウイルス感染症対策…………… 演者：看護師

地域と気軽につながるオンラインイベント

新型コロナウイルス感染症対策として開始したオンラインイベントですが、移動時間がなくリラックスした環境で参加できることから新たな参加者が増え、コミュニケーションの輪が広がりました。

当院では、様々な Zoom の機能（チャットやグループ分け、アンケート 等）を用いた魅力あるイベントを計画するとともに、オンライン参加が難しい住民対象イベントは感染状況を見ながら「ハイブリット開催」、参加できない方へは「オンデマンド配信」を行うなど、これからも『**地域の方々と気軽につながるオンラインイベント**』を開催いたしますので是非ご参加ください。

栄養部おすすめレシピ

簡単おからパウンドケーキ



栄養素(1人分)

エネルギー 120.5kcal
タンパク質 2.1g / 脂質 6.4g
炭水化物 13.2g / 塩分 0.15g
食物繊維 1.6g

材料

バター	25 g	バニラエッセンス	少々
砂糖	25 g	小麦粉	50 g
卵	1/4個	ベーキングパウダー	小さじ1/2
生おから	50 g	お好みのフルーツ	
牛乳	25 g		

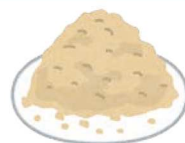
作り方

- ①バターは電子レンジで溶かしておく。
- ②ボウルに材料を全て入れて混ぜ合わせる。
(小麦粉やベーキングパウダーは振るわなくても大丈夫です)
- ③②の生地をお好きなカップやパウンドケーキの型などに入れて、180℃のオーブンで20分ほど色が付くまで焼く。

☆お好みでナッツやドライフルーツを生地に加えても美味しく仕上がります。ホイップクリームやフルーツを添えると見栄えが良くなります。

おからとは

おからは豆腐を作る過程で、大豆から豆乳を絞った後の残りの部分となります。豆腐や豆乳に比べると、栄養価は低いですが、良質なたんぱく質や食物繊維は多く含まれており、低カロリーであることから、ダイエット効果も期待できます。



おからの栄養

<良質なたんぱく質>

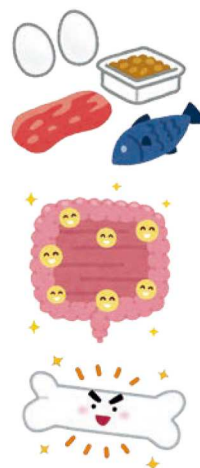
おからは身体の細胞や免疫物質を作るために必要となる良質なたんぱく質も豊富です。たんぱく質が不足すると、体温も低下してしまいます。おからだけでなく、肉や魚、卵、乳製品などバランスよく取り入れましょう。

<豊富な食物繊維>

食物繊維も多く含まれおり、腸内環境を整え便秘予防にもなります。さらに血糖値の急激な上昇や、コレステロールの吸収を抑制する働きもあります。

<カルシウム>

カルシウムは骨や歯を作るのに重要なミネラルです。筋肉を動かしたり、精神の興奮も抑え安定させる効果もあります。カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンDと一緒に摂ることで吸収率が上がります。



おやつ以外の活用方法

今回はおからを使ったデザートをご紹介しましたが、煮物や、サラダにも応用できます。また、ハンバーグなど挽き肉を使ったお料理のボリュームアップにも活用できます。

お問い合わせ先

広報誌に関する質問・投稿・ご意見などは広報室へお願いいたします。

TEL:076-252-2101(代) URL:<http://www.asanogawa-gh.or.jp/>
メールアドレス:kouhou-1204@asanogawa-gh.or.jp

