

ふれあい

Tsudanuma
Central
Hospital
Vol. 62

病院理念 「安全と信頼に基づき地域医療に貢献します」

- 基本方針**
1. 私たちは、安全で質の高い医療を実践します
 2. 私たちは、高い技術と真心で接します
 3. 私たちは、地域の医療機関と協力します
 4. 私たちは、健全な病院運営に努めます
 5. 私たちは、人間性豊かな人材育成に努めます

新入職医師紹介

頭痛外来案内	1~2
放射線科便り	3~4
感染 風疹	5
インフルエンザと風邪	6

患者様の権利

1. 良質な医療を受ける権利
あなたは、どのような時でも安全な医療を平等に受けることができます。
2. 医療情報を得る権利
あなたは、自分の病気や治療方法に対して知ることができます。
3. 医療行為を選択できる権利
あなたは、自分の病気や治療に対して十分な説明を受け、治療法など自ら選択することができます。また、他の医師の意見（セカンド・オピニオン）を聞くこともできます。
4. プライバシーが守られる権利
あなたの診療に関する個人情報やプライバシーは保護されます。
5. ご自身が受けている医療について知る権利
あなたは、自分の診療記録の開示を求めることができます。

患者様へのお願い

1. 最良の医療を行うために、医師をはじめとする私達職員に、皆様の健康に関する情報をできるだけ正確に伝えてください。
2. 患者様ご自身の早い時期での健康回復・増進のために、私達職員と共に治療に参加してください。
3. すべての患者様が適切な医療を受けられるために、他の患者様の医療に支障を与えないよう協力してください。



医療法人社団愛友会

津田沼中央総合病院

〒275-0026 千葉県習志野市谷津1丁目9番17号
TEL.047-476-5111 <http://www.tcgh.jp>

〈ふれあい発行責任者〉西田 勝則 〈編集責任〉広報委員会 〈発行年月〉平成30年12月



AGEO MEDICAL GROUP

新入職医師紹介



てらお たけし
脳神経外科 寺尾 健

- | 認定資格・所属学会 | <ul style="list-style-type: none"> ○日本認知症予防学会 専門医 ○PNLSインストラクター ○日本頭痛学会 ○日本脳卒中の外科学会 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○医学博士 ○日本脳神経外科学会 専門医・指導医 | |

平成30年9月1日より津田沼中央総合病院脳神経外科に入職しました、寺尾です。
平成10年、日本医科大学卒業し日本医科大学脳神経外科に入局。平成21年からは谷津保健病院脳神経外科に勤務をしておりました。
専門は脳卒中・頭部外傷・頭痛です。脳神経外科の一般外来に加え、専門外来として頭痛外来も11月5日から開始します。
この習志野の地で勤務することになり10年目となりますが、これからは津田沼中央総合病院の一員としてより一層、地域の医療に貢献できるよう心掛けて参ります。皆様どうぞ宜しくお願い致します。

頭痛外来のお知らせ



平成30年11月5日より、月曜日の午後に頭痛外来を始めました。
頭痛は身近な病気ですが、しっかりと診断されずに我慢されている方が多い病気です。頭痛の原因は様々であり、痛みの強さや痛む場所などは個人差があります。「くも膜下出血」のように生命に関わる頭痛もあれば、生命に関わらなくても「片頭痛」のように強い頭痛を起こすものもあります。また、治療法もそれぞれ違ってくるので頭痛のタイプを鑑別することはとても重要です。
当院ではCT、MRI等を行いつつ診断し、その人にあった治療法を見つけていきます。
当院の治療の特色として、一般的な「西洋薬」に加えて、東洋医学として「漢方薬」や「鍼治療」もアレンジしつつ治療を行います。他人から見れば「たかが頭痛でしょ?」と思われても、本人にしてみれば「されど頭痛」。
頭痛でお悩みの方は、是非一度当院の頭痛外来へお越しください。

外来日：毎週月曜日14時～16時（完全予約制）

ご予約に関しては、予約窓口へご連絡いただくか、直接予約窓口へお声かけください。

予約窓口 月曜日～金曜日 14時～17時
電話番号 047-774-3111

担当医：寺尾 健

頭痛のタイプ

(1) 一次性頭痛

一次性頭痛とは他に原因のない頭痛で、いわゆる「頭痛持ちの頭痛」です。それだけで生命にかかわることはありませんが、日常生活に支障をきたすこともあります。主なものは「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」などがあります。

1. 片頭痛

片頭痛は日常生活に支障をきたす一次性頭痛の代表格であり、日本人の約8.4%が片頭痛持ちといわれています。典型的な片頭痛は、頭の片側が心臓が脈打つように「ズキンズキン」と痛みます。ただし、両側が痛くなることや脈打たないこともあります。

片頭痛は吐き気や光・音などに敏感になるなどの症状も伴うことが多くみられます。

世界保健機構(WHO)の調査では、片頭痛は「仕事や日常生活に支障をきたす疾患」の第19位であり、女性に限定すれば第12位となっています。

また、片頭痛は健康寿命を2～3年縮めるともいわれており、適切な治療を受けることが大切です。

2. 緊張型頭痛

緊張型頭痛は一般集団における生涯有病率は30～78%であり、一時性頭痛の中で最も多いと考えられています。緊張型頭痛は精神的・身体的ストレスによっておこると考えられています。身体的ストレスとは不自然な姿勢、体の冷えなどによる頸から肩にかけての筋肉が緊張し頭痛を起こします。仕事のストレスなどの過度な精神的ストレスは、筋肉の緊張がなくても頭痛を引き起こすことがあります。

3. 群発頭痛

群発頭痛は「目がえぐられるような」「目を針で刺されるような」痛みが特徴的です。頭痛は群発期と呼ばれる時期(数週～数か月)に集中して頭痛が起こりますが、群発期以外は頭痛は治まってしまいます。

群発頭痛はアルコールが引き金になるので群発期には避ける必要があります。タバコも誘因となるので控えましょう。

(2) 二次性頭痛

二次性頭痛には「くも膜下出血」や「脳腫瘍」などの生命の危険を伴う頭痛が存在しており、その鑑別はとても重要です。

二次性頭痛が疑われる症状

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. 突然の頭痛 | 5. 50歳以降に初発の頭痛 |
| 2. 今まで経験したことがない頭痛 | 6. 神経脱落症状を有する頭痛 |
| 3. いつもと様子の異なる頭痛 | 7. がんや免疫不全の病態を有する患者の頭痛 |
| 4. 頻度と程度が増していく頭痛 | 8. 精神症状を有する患者の頭痛 |
| | 9. 発熱・項部硬直・髄膜刺激症状を有する頭痛 |

日本頭痛学会：慢性頭痛の診療ガイドライン，P6，1. 頭痛一般 1-2 一次性頭痛と二次性頭痛はどう鑑別するか，医学書院，2006.

日頃、MRI検査で「着替えをする必要があるの?」「〇〇を外す必要があるの?」という声を多くお聞きします。そこで今回は、患者さまの「どうして?」にお答えさせていただきます。



どうして金属類の持ち込みができないの?

MRIは強力な磁石を使用しているため、金属(磁石に付くもの)を身に着けていると、画像が乱れて診断に支障をきたすだけでなく、金属が装置に引っぱられたり、飛んだりするので大変危険です。電子機器(時計や携帯など)は壊れたり、クレジットカードなどは使用できなくなります。

また、MRIは電磁波を使用しているため、金属が加熱されることも考えられます。そのため検査室に持ち込むことができません。



どうして刺青やアイメイクなどの化粧をしているとダメなの?

特に濃青色の刺青の成分には、磁性体を多く含むものがあるため、皮膚に火傷を負うおそれがあります。マスカラやアイメイクなどの化粧品には金属(酸化鉄)が入っているものがあり、ラメは取る必要があります。また、まぶたの入れ墨も火傷や色あせの可能性があり、検査を受けられない場合がありますので検査担当者にお知らせ下さい。



どうして入れ歯はダメなの?

入れ歯は金属部分があり、検査部位によっては画像に歪みを生じます。そのため、検査時には外せる入れ歯は金属の有無に関わらず取り外していただきます。インプラントや歯の詰め物等の外せないものに関しては、検査部位によって画像に歪みを生じますが、検査を行うことはできます。



どうしてコンタクトレンズ・カラーコンタクトレンズをしているとダメなの?

日本で医師により処方されたコンタクトレンズはほとんど問題が無いとされていますが、コンタクトレンズの中には酸化鉄などを含むものがあり、着用したままMRI検査をすると角膜や眼球への障害を及ぼす危険性があります。カラーコンタクトレンズの着色剤には、酸化鉄、酸化チタンが含まれており、また、レンズと眼の間に細かい金属を含むごみ等が入っていると眼球を傷つけてしまうおそれもあります。検査当日はメガネで来院していただくか、取り外せるようレンズケースをお持ちください。



どうして白髪染め(ヘアマネキュア・ヘアマスカラ)はダメなの?

白髪染めや頭髪用の粉には、金属が含まれているものがあり、頭皮に火傷を負うおそれがあります。前日から検査終了までご使用を控えてください。



どうして着替える必要があるの?

遠赤外線や保湿性が非常に高い衣類・下着は、肌から放散される水蒸気を衣服に吸着する際に吸着熱が発生します。その熱を衣類が閉じ込める役割を担っています。吸着熱自体で直接的に火傷を負うほどの温度上昇は起きませんが、MRI検査時に人体内の温度上昇が起こると、体温調節のため肌から放散される水蒸気(汗など)も多くなります。これを蒸散させることなく衣類に吸着します。通常の衣類よりも湿るため誘導電流が流れ、火傷が起こりやすくなります。

製品の特性上、熱を保持する機能に優れているので、温度上昇はさらに容易に起こりやすくなります。そのために検査前に確認をし、検査着に着替えてもらっています。



安全に検査を受けていただくため、ご協力御をお願いします。

シリーズ 感染対策

風疹が首都圏で大流行！

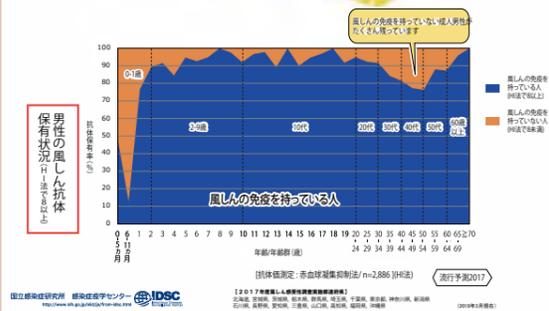
風しんが首都圏を中心に大流行しています。2012年2,386人、2013年14,344人の発症報告があったあと、発症者は減少して2017年(平成29年)は93人でした。ところが2018年(平成30年)8月から急速に増加し10月17日現在で1,289名の報告がみられています。前回の流行時は20代を中心に女性に流行しましたが、今回の流行は成人男性が中心で特に30歳以上の男性です。

なぜこの世代なのでしょう。

右の表にあるように30代以上、特に40歳以上の男性は過去に1度も風しんの予防接種を受けていない場合が多いです。およそ20%の方が抗体を持っていないといわれています。そこへ今回の大流行、どこで感染したかは「会社・職場・同僚」といったケースが多いと推定されています。職場から家庭に持ち帰っているとになります。

風しんはカゼのような症状(咳・発熱)で始まり耳の後ろのリンパの腫れ、発疹が出てきます。潜伏期間は14～21日。ほかの人に感染させる力が強いのは発疹の出る前後1週間。発疹の出る前にはほかの人に感染させてしまっているのです。

妊婦さんと赤ちゃんを守るために成人男性も風しんの予防接種を受けましょう



風疹ワクチンの定期予防接種制度と年齢の関係 (平成30年10月1日時点)

性別	接種回数	接種時期	対象年齢	接種日
男性	2回個別接種	幼児期に個別接種(1回) 中学生の時に医療機関で個別接種(1回)	1回も接種していない	39歳6ヶ月以上の男性と56歳6ヶ月以上の女性は定期接種の機会なし
			中学生の時に学校で集団接種(1回)	
女性	2回個別接種	幼児期に個別接種(1回) 中学生の時に医療機関で個別接種(1回)	1回も接種していない	39歳6ヶ月以上の男性と56歳6ヶ月以上の女性は定期接種の機会なし
			中学生の時に学校で集団接種(1回)	

年齢	接種回数	接種時期	接種日
1歳	1回	幼児期	平成2年4月2日生まれ
20歳	2回	幼児期	昭和62年10月2日生まれ
30歳	2回	幼児期	昭和54年4月2日生まれ
40歳	2回	幼児期	昭和37年4月2日生まれ
50歳	2回	幼児期	

※国立感染症研究所の資料を基に作成

何より注意したいのは妊婦さん。妊娠中に感染すると生まれてくる赤ちゃんに先天性心疾患、難聴、白内障などの障害が起きる可能性が高くなるからです。ワクチンは生ワクチンですので妊婦さん自身は受けることができません。抗体価を調べて抗体が足りない場合、またはこれまでに2回以上のワクチンを受けていない場合はぜひ風しん(またはMR)ワクチンを受けましょう。

当院では健康健診センターで抗体価検査・ワクチン予約をお受けしています。

インフルエンザと風邪

《インフルエンザとカゼ症状の特徴》

インフルエンザとカゼの違いは原因となるウイルスですね。症状の現れ方もことなります。インフルエンザウイルスによるものが「インフルエンザ」です。インフルエンザにはA型・B型があります。実はC型もありますがこの型は、流行はしません。インフルエンザには抗ウイルス薬(タミフルやイナビルなど)が処方されます。インフルエンザもカゼも、原因は菌ではないので抗菌薬(いわゆる抗生物質)は効果がありません。薬を使わない場合もあります。いずれにしても、水分・食事を摂ってゆっくり休むことが大切です。

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
主な症状	鼻水、せき、くしゃみ	頭痛、筋肉痛、関節痛
熱	微熱	38~40℃
悪寒	軽い	強い
進行	ゆるやか	急激
合併症	少ない	気管支炎、肺炎など
発生状況	散発性	流行性(12月~3月下旬)
病原菌	ライノウイルス アデノウイルス コロナウイルス など	インフルエンザウイルス

《予防対策》

・インフルエンザ予防接種

インフルエンザに感染することを100%防ぐことはできませんが、「発症を防ぐ、重症化を防ぐ」ことに効果があります。インフルエンザに罹った後続けて肺炎になることもあります。65歳以上の方は肺炎球菌の予防接種も受けましょう。

・手洗い

ウイルスは口・鼻・眼といった粘膜から体の中に侵入します。手についたウイルスが体の中に入り込まないように自宅・会社などから出かける時・外出から戻った時、食事の前、トイレの後などはしっかり手洗いをしましょう。アルコール消毒剤も有効です。

・咳エチケット

咳やくしゃみが出る時、出そうときにはマスクをつけましょう。くしゃみや咳の時に周囲に飛び散るしぶき(飛沫)をマスクが防いでくれます。マスクはくしゃみなどで濡れなくても呼吸することで4時間程度過ぎると湿ってきます。湿ってしまったマスクは新しいものと取り換えましょう。

