

肩こりと頭痛



医師 榮 博史

頭痛は日常的に体験するありふれた症状です。「風邪をひいて頭痛がズキズキする」、「二日酔いで頭がガンガンする」、「長時間のパソコン作業で頭がキリキリする」など、誰しも経験があると思います。一方、肩こりも二足歩行の人間の宿命と言っている程度の高頻度の高い症状です。一見これらは全く別の症状であるかのように見えますが、実は密接な関係があります。頭痛と肩こりの関係をお話する前に「頭痛のメカニズム」について少し触れておきます。頭痛のメカニズム(原因)には大きくわけて

- ①脳
 - ②血管
 - ③筋肉
- の三つがあります。他にも神経痛や目や鼻の病気によるものがありますが頻度はわずかです。皆さんは、「頭の痛み=脳の痛み」と考えていませんか?実は、脳自体は痛みを感じません。頭が痛くなるのは頭部の血管や筋肉が刺激を受けて痛みを感知するからです。①の代表が脳腫瘍や出血、②は血管性の頭痛で片頭痛や二日酔いが代表です。

③は筋肉の緊張による頭痛で緊張型頭痛と呼ばれます。日本人の四人に一人(約3000万人)は頭痛持ちと言われていますが、この内、緊張型頭痛は2200万人で成人の22%が悩んでいる計算になります。ちなみに片頭痛は840万人、恐ろしくメタボ下出血と脳腫瘍は年間3万人程度と推定されています。病院では、この3万人を見逃さないため、頭痛の患者さんにCTやMRIを撮る訳です。

この緊張型頭痛の特徴は、中高年に多く、男性にも女性にもみられ、何時となく始まり、後頭部から首筋にかけてもしくは顔全体に鈍痛様の痛みがだらだら続く事です。痛み方は「頭重感」とか「圧迫感」と形容されます。痛みは30分の事もあれば1

時間もの事もあります。筋内の緊張と頭痛・肩こりの関係をお話します。成人の頭の重さは5~6kgありますが、これを支えているのが「首」です。さらに首筋の筋肉は肩の筋肉や頭蓋骨の周囲に厚く張る筋肉とつながっています。一方、ストレスは筋内の緊張を高めますが、これは筋力が収縮するということと同じです。通常、筋力は収縮と弛緩を繰り返していますが、ずっと収縮したままになるとその血管も圧迫されて血液の流れが悪くなります。血行が悪くなると酸素が不足し、老廃物もたまりやすくなり、それが刺激になって「痛み」や「こり」が起こる訳です。これが肩に強く起きれば「肩こり」、首筋や頭部の筋肉であれば「頭痛」として感じます。悪いことにこの「頭痛」や「肩こり」自体がさらに身体的ストレスの原因となります。こうなるといつまでもだらだらと頭痛が続く「悪循環」が出来上がります。ただ、このタイプの頭痛は筋力の痛みなので薬の中の鎮痛薬とか出血のような危険なものではなく、少し安全な頭痛薬ではあります。ついでに余談ですが、緊張型頭痛には「肩こり」以外に特徴的な症状として「アツアツしためまい」があります。これは頭や首を支える筋肉が強く収縮することによって頭の位置の情報が正確に脳に伝わらず、頭の位置がしっかり定まらないために起こるめまいです。

ストレスと緊張型頭痛の関係を理解するのに「孫悟空の金輪」の例え話がよく用いられます。三蔵法師の説文で孫悟空の頭にはめめた金輪が轉まるというアレです。

要するに
・三蔵法師の説文=ストレス
・孫悟空の金輪=頭の周りの筋肉
ストレスにより「筋肉」が頭を締め付ける結果、緊張型頭痛を起こすと言うわけです。
「孫悟空」の話でお解りのように治療の基本は「ストレスの解消」です。と言っても実際はなかなか厄介な問題ではあります。精神あるいは筋力のリラックスと考えましょう。具体的には
・同じ姿勢を長く続けない

- ・過度な運動をする
 - ・マッサージや入浴
 - ・頭重感を覚えたら一休みする などです。
- あと、「過度な」アルコールも人によっては良いでしょう。鎮痛薬は緊張型頭痛には効きにくいものです。乱用するとかえって痛みに敏感になり、頭痛が取れなくなってしまいます。(これを薬剤誘発性頭痛といいます)。医療機関では、筋力の緊張をやわらげる薬を処方したり、精神的ストレスに対し軽い抗うつ薬や抗不安薬を使用します。緊張型頭痛は一種の生活習慣病ですので、日頃の地道な対策が大切です。私は学生時代のスポーツのせいかな事に肥満のせいかな、首が短く短いため今まで殆ど「肩こり」を自覚したことがありませんでした。ただ以前仕事で3ヶ月間、ほぼ毎日6~7時間コンピューター画面とにらめっこをしていた時期があります。この頃は、やはり目の奥が痛み、首の付け根が何とも重く、夕方になると頭痛がして堪らなかつた事があります。恐らく典型的な「肩こり」「緊張型頭痛」だったんではないかと思いますが、くったり疲れていたせいかなゆっくりお風呂に入った後よく眠れたものです。辛いことに充分睡眠をとった翌朝には何ともすっきりしていたのです。やはり、ストレスや肩こりにはゆっくり入浴する事、リラックスと、充分な休養が一番の薬ではないでしょうか。そうは言っても、医療費の個人負担も増え、様々なストレスにさらされるこのご時世、本当に「肩こり」が長く「頭の痛いこと」です。

【広報係より】
■福島病院の自慢話
せっかくの広報誌ですので、少し福島病院の自慢話を載せたいと思います。それはなんと当院がAERA(朝日新聞Weekly)の「こうして出会う」よい病院-医療機関監視のプロが教える-というページに掲載されました。(2002年12月16日号) 日本医療機能評価機構の認定を受けた事や、地域に密着した良心的な医療を提供することにより、この様に「よい病院」として評価されたと思われまます。これほどに皆様方のお陰でございます。また、この様な「自慢話」がありましたらご紹介させていただきます。



FUKUSHIMA INFORMATION 2003 SUMMER

福島インフォメーション



地域に密着した良心的な医療を提供する事を使命としています。

発行 医療法人永寿会
福島病院
〒981-0011 福島市区下馬4-2-22
TEL 09-6353-2340 (FD)
FAX 09-6353-2918
e-mail: info@fukushima-hospital.jp
http://www.fukushima-hospital.jp
発行日/平成15年6月

理念

24時間いつでも誰でも気軽に利用できる、
地域に密着したコンビニ型病院(皆様病院)をめざす。

基本方針

正確な診断に基づいて最適な医療機関での治療をめざす。幅広い患者のニーズに細かく対応して、患者だけでなく従業員自身も安心して知人や身内を紹介できる病院をめざす。

日本医療機能評価機構

■当院は日本医療機能評価機構認定病院です。

本年5月に空調工事に伴い、外来ロビーがきれいになりました。工事中は患者様にご迷惑をおかけしたことをお詫びいたします。

入院患者さんアンケート報告 (H14.11~H15.4)

病院についての御意見

- ・入院は初めてでしたが看護婦さんがニコニコしていたいへんよかった。
- ・食事指導等丁寧やかに説明してくれた。
- ・思っていたよりも気持ち良い入院生活が送れました。二階はあまり往來が無いので防犯をしっかりとお願いします。
- ・薬の説明がよく来て下さりました。とても解りやすかったです。またおかげでは家では出来ないほど粗んでくださって食べやすかったです。先生をはじめスタッフの皆様が親切に下さって有難うございました。
- ・検査など丁寧に行われ結果がすぐわかるので大変ありがたい。
- ・トイレを改善したほうがいい。ウォッシュレットにした方がいいのに...

様々な御意見ありがとうございました。皆様の御意見を参考に日々努力していきたいと思っております。御協力ありがとうございました。

糖尿病外来受診の患者様へ

診察券を提出された際、カウンターに置いてある採尿カップに御自分でお名前を記入して頂き、尿を採取して下さいますようにお願い致します。

新入院・救急搬送数報告

新入院	救急搬送
平成14年	平成14年
11月 113名	11月 58名
12月 138名	12月 77名
平成15年	平成15年
1月 116名	1月 48名
2月 124名	2月 49名
3月 149名	3月 71名
4月 114名	4月 48名
合計 754名	合計 351名

新入職員紹介

■中島 康子
2月入社(事務職)

診療時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前診	1 診 小林 (胃トシ)	池 潤	小 林	森 (胃トシ)	池 潤	南 (胃トシ)
	2 診 辰 巳	南	南	辰 巳	南	南 (糖尿病)
	処置室 各医師	川 畑(糖尿病)	福 島	各医師	各医師	各医師 (福 島)
午後診	1 診	青藤(胃トシ)	廣 見(糖尿病)			
	2 診		森			
	処置室 各医師	各医師	各医師	各医師	各医師	
夜診	3 診 舘 坂・コルセット	川 畑(糖尿病)	城 山			
	1 診	辰 巳		小 林	榮	
	2 診 藤 岡	南		池 潤	南	
夜診	処置室 各医師	各医師	各医師	各医師	各医師	
	3 診 福 島	中 井				

「国民医療費の自己負担について」



この数年間に、医療業界において、様々な改正が行われてきました。平成14年4月の診療報酬改定、この改定では、医療業界において至上初めてのマイナス改定となり、これは日本経済が低迷している中、当然仕方がないという発想からだったのでしょうか？

同年10月の老人保健法改正では、定期制の廃止に伴い1割負担の定率性への移行や高額療養費負担増、更に本年4月からは社会保険本人の3割負担など年間31兆円といわれている医療費に占める自己負担分は着実に増加しています。負担の増える国民や受診抑制を危惧する医師会などは当然反対である一方、赤字続きの健保組合ではむしろ歓迎であろうかと恐ろまれます。

日本は世界で一番CTやMRIが普及しており何時でも、どこでも、誰でも、平等にそれなりのレベルの医療を受けられる国であり、おそらく世界でも日本だけであろうと思われる。しかし、今後は目を張るような高度成長も夢のまた夢であり、少子高齢化社会がますます進み、今のうちに医療システムそのものを改革しなければならぬことはいまでもない事です。それでは医療費は誰が支払うのでしょうか？医療費には自己負担と保険があり、保険は保険料と税金で成り立っています。自己負担も保険料も税金も要はみな我々国民が負担しているのです。病院が儲けるための過剰な治療、家族の都合による老人を病室への押し付け、「親方日丸」で無駄な経費を使い莫大な補助金を受けている自治体病院、現在は赤字だが以前は全国各地に保健施設を建てていた健保組合……。これら全てが我々の負担として跳ね返っています。このままでは自滅の道をたどる事になってもならぬと思慮ではないのです。誰も何時でも安心して医療を受けられる事を存続していくために、今後我々国民も医療費について真剣に考える必要があるのではないかと思います。これは私事ですが、先日我が家の犬が突然動物病院でレントゲン撮影してもらったところ請求金額が「3万円」でした。いずれ我々もこうなるのかなと思うとぞっとします。こう愚考するのは私だけでしょうか……

本年1月より長江外来部長が病棟部長に配置転換となりました。それに伴い古業の病棟勤務となった長江部長に直撃インタビューしました！



病棟看護部長 長江 康子

広 係保(以下広):まずはお名前、出身地、ご家族のご紹介をお願いします。
長 江部長(以下長):名前前は長江康子(ながえやすこ)出身地は鹿児島県です。(年齢は不詳とおきます。家族は主人と子供2人(男と女の4人家族)です。広:久しぶりに病棟にお帰りになった感想は?
長:外来で勤務している時は忙しすぎて患者さんと対話する時間が無かったので、病棟ではもっと対話ができるかなと思っていたのですが、色々業務に追われてなかなか出来ない状態です。

広:趣味や最近興味をもたれている事などは?
長:趣味はガーデニングです。初夏の花を今育てています。色々な花が咲き始めてとてもきれいです。

広:初心者におすすめの花は?
長:今流行の「サフィニア」などはどうでしょう?簡単に植える事が出来てとてもきれいですよ。

広:今後の方針ややりたい事、長江部長さんのセールスポイントなどを教えてください。
長:セールスポイントですか……特に無いんですけど、常に自分がこの立場だったらどうして欲しいかという事を自問自答して患者さんと接するように心がけています。

広:若手看護士の皆さんに助言(ワンポイントアドバイス)をお願いします。
長:卒業後3年間で全てのことを吸収したいという「前向きな姿勢」を持つ事が大切だと思います。外来・病棟それぞれに手術室などの業務がこなせる(オールマイティな)看護士を目指して下さい。

広:最後に福島病院を思う存分アピールして下さい。
長:本院の理念「基本方針に沿って「音楽型病院」を目指していきたい」と思っています。(ありきたりな答えですいません……笑)

広:お忙しい時間どうもありがとうございました。これからもよりよい看護を追及していく福島病院において長江病棟部長の活躍に期待し、私達スタッフ一同も応援していきたいと思っています。

長江看護部長と交代で三垣主任が外来看護部長に就任されました。そこでまたまた直撃インタビューです。



外来看護部長 三垣 博美

広 係保(以下広):お名前と出身地は?
三 垣部長(以下三):三垣博美(みがひろみ)年齢は当然不詳です。出身地は鹿児島県出水市、橋の渡来地で有名です。毎年12月には12,000羽の鶴が渡来します。広:趣味や最近観ているものなどはありますか?
三:趣味は山歩きと木版画です。山歩きは痛くてからは、もっぱらオートキャンプでアウトアを楽しんでいます。特に山菜取りは楽しいですよ。

広:セールスポイントは?
三:背が高いので見通しがよく周囲の事が良く見えます……?であればいいのですが、高い所しか見えないのが事実です。広範囲に気配りが出来ればいいのですが(笑)

広:今後外来でやりたい事は?
三:「福島病院は患者さんがいついっばいで、結構長く待たなくてはいけませんね。」という事をよく耳にします。患者様のためにより良く改善していきたいのですが……日々努力していきます。

広:外来のロービーがきれいになりましたね。
三:空調工事のため天井と照明が新しく換わりロービーの椅子も一新しました。空調工事の成果も楽しみです。

広:最後に患者さんへ一言!
三:これはお願いなのですが、救急病院ですので何時搬送の患者様が来られるかわかりません。重症の方や、具合が悪く長時間お待ちできない方や、とても急いでおられる方など早朝から受付されている方に順番を代わって頂く場合がありますがどうか御理解・御了承をお願いします。

広:どうもありがとうございました。機会がありましたら一度、「芸術」たるものを木版画を拝見させて頂きたいですね。(私も「芸術」たるものを追及してみたいと思っていて……)これからも福島病院を大いに盛り上げて頑張ってください。

本年も優秀な成績で、看護学校を卒業しました当院の新人ナースが4月より勤務しております。

このコーナーはその初々しい新人ナースの皆さんに、これからの抱負とちょっとしたプライベートについても原稿をお願いしました。まだまだ不慣れな所も多く、患者様には御迷惑をおかけするかもしれませんが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願い申し上げます。

「新人ナースとして」



看護師 中山 彩美 (3F病棟勤務)

趣味はライブ観賞です。最近では「美白」に興味を持ち追求しています。という元元ガッツラツな看護師さんです。

5年前私は新入社員として入社してきました。何もかも初めてで毎日不安だらけでしたが、自分から出来る事が増えていくと仕事が好きになりました。

2年後に看護学校に入学、再び勉強するチャンス頂きました。学校では勉強だけでなく自分に向けている沢山のことを学びました。この春、再び新人ナースとして入職することになり、入職時に感じた思いや、学校で教わった事を振り返り新たな気持ちで頑張っていきたいと思っています。また日々勤務の中で先輩方からの看護を学び、自分の能やしたいと思えます。そして、経験や考えを深め、様々な場に対処し向き合えるように努力する姿勢を忘れずに頑張っていきたいと思っています。



看護師 小園 愛子 (3F病棟勤務)

趣味は映画鑑賞です。最近ではアロマオイルに集中しています。高井さんと紹介したのは私ですというユニークな看護師さんです。

私は3病棟勤務となりました。看護師として働き始めて「看護職」というものが何をやるのか重要な職業であることを実感しました。患者様の大切な命を預かっているという事を自覚して、看護師としての責任のある行動をやっていきたいと思っています。また患者様の病状・個性に合ったゴールを見極め、質の良い看護を提供出来るように学習を深めていきたいと思っています。

わからない事はばかりで多々ご迷惑をおかけすると思いますが、先輩看護師の方々を始め病院スタッフの方々から御指導頂き、人と人の関わりを大切に、患者様の看護に少しでも近づけるように頑張っていきたいと思っています。



看護師 宮崎 和代 (4F病棟勤務)

趣味や特技などは特にありません。そんな不器用な私ですが愛嬌だけは誰にも負けません!

今年看護学校を卒業し4月から4病棟に配属になりました。働き始めてこの1ヶ月は点滴や採血などの技術を身につけたり、業務内容を把握したりと覚える事が多く、仕事に余裕が全然ありませんでした。他の先輩看護師さん達がいとも簡単にやっている事が、自分にはなかなかうまく行かず実務経験と知識不足を実感する毎日です。まだまだ半人前です。今は何をやるにも余裕がなく患者様の要求される事にうまく対応出来ていませんが、頑張って努力し成長して信頼される看護士を目指していきますのでよろしくお願い致します。



看護師 八島 真子 (外来勤務)

趣味や特技などは特にありませんが、いつも笑顔で頑張ります。というリラス、リラックスな看護師さんです。

私は、看護学校で学んだ事をステップにして、臨床の現場で活かしていけたらと思っています。また、経験を積むことにより色々な看護や医療を学び、日々成長していきたいと思っています。常に初心の気持ちで忘れずに、患者様と一緒に目標を立てて頑張っていくように頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願い致します。



看護師 高井 良京子 (外来勤務)

趣味はショッピングで、最近ではアロマオイルに凝っています。リラス、リラックスス……(笑)

今年3月に3年間の勉強 実習を終え看護士資格を得る事が出来ました。そして4月外来看護師としての勤務がスタートしました。働き始めての多岐にわたる業務で、病院では各スタッフが互いに協力しあって業務がスムーズに行われていました。私は実習の時「元気が出る1人で接する事」も看護師の1つであることを知りました。その学びを活かして、外来に訪れる多くの患者様一人一人のニーズに応えられるよう頑張っていきたいと思っています。私の目標とする看護師像は、地域の人から信頼される、地域に貢献した看護士である事です。この目標を少しでも近づけるように頑張っていきたいです。多々ご迷惑をおかけすると思いますが、ご指導よろしくお願い致します。



看護師 愛甲 希美江 (外来勤務)

趣味は、ものまねです(田中秀尚が絶品!!)最近観ていることは「UFOキャッチャー」で、友達と楽しんでます。という達達な看護師さんです。

働き始めてから1ヶ月が経ち職場や仕事にも少しずつ慣れてきました。点滴や採血も少しずつ出来るようになってきましたが、点滴の時にうまく血管に入らなったり、患者さんとの対応がうまく出来なかったりすることもあり、未熟な自分を実感しています。他にも失敗は多くありますが、早く仕事が出来るように頑張っていきたいと思っています。皆さんすべし早く応じてください。

季節の美味しいメニュー「鮎(はも)の天ぷら」



今回は「鮎(はも)の天ぷら」をご紹介します。大根おろしの代わりに梅肉を取り入れ、食中毒の予防や疲労回復などにはいかがでしょうか? (栄養科)

【鮎(はも)の天ぷら 1人前】 (約400g)	大 量	中 量	小 量
鮎(はも)	1 隻	1 隻	1 隻
大 根	1 根	1 根	1 根
梅 肉	10g	5g	5g
卵	2 個	1 個	1 個
揚げ粉	適量	適量	適量
揚げ油	適量	適量	適量
醤油	10cc	5cc	5cc
酒	10cc	5cc	5cc
みりん	5cc	5cc	5cc
だし汁	50cc	50cc	50cc
梅干し	1 玉		

介護の豆知識 第1回「車椅子について」

高齢化社会の中、病院内は勿論日常生活でも介護や介助が必要とする事が多くなっています。今回は病院でもよく見かける「車椅子」についてご紹介いたします。「車椅子」と言われても様々なものがありますが、ここでは一般的に病院で使用する介護用の車椅子の使用法をご紹介します。



(1) 股座の上がり方と降り方

①上がり方
1) ティッシュカバーを股座の前輪を上げ、そのまま前輪を股座の上の前輪に乗せる。
2) さらに前輪し、後輪が股座につくからハンドルを持ち上げながら前輪を押し出す。

②降り方
1) 後ろ向きになり、ハンドルを持ち上げるようにしながら後輪を下ろす。
2) 前輪を上げて後方になり、前輪を動かして下ろす。

(2) 坂道の登り方と下り方

①登り方
登りは前向きで介護者の体を前傾し、一歩一歩踏み込んで上る。

②下り方
緩やかな場合は前向きで車椅子を引くようにして静かに下る。急な場合は後ろ向きで車椅子を支えながら降りる。

(3) 溝の越え方

①前輪は溝にはまらぬ様に手前より上げる。
②溝を越えた場所に戻り前輪を下ろす。

③ハンドルを持ち上げ、後輪を浮かし効果的に通過する。

(4) 砂利道やでこぼこ道の通過

前輪を上げて静かに押す。後輪を地面に付けていると、方向が定まらず引くにつれてかかとと利用者が前に飛び出す恐れがあるため。

皆さん車椅子を乱暴に取扱うと、乗っている患者さんに恐怖感を与えてしまいます。車椅子を取り扱う上でこの様な基本的な方法を知っていると、スムーズな介護が出来ると思います。一度お試しください。第2回は「衣類の着脱について」です。ご期待下さい。

