

# 志摩病院ニュース

SHIMA HOSPITAL NEWS

9月号  
vol.205

## 祝!! ひなたぼっこ完成!!

待ちに待った新しいひなたぼっこでの保育がスタートしました。

お子さま達は「わぁ～広い!!」「きれ～い!!」「楽しいなぁ♪」と連発しています。「早くひなたぼっこへ行きたいな。」と嬉しそうにお家で話していると保護者の方から伝達していただいております。

毎日の園生活が充実できていること…お子さまの笑顔が何より一番嬉しいです。保育理念のKIDS FIRST(何より子どもが最優先)にふさわしい環境を整えていただき本当に感謝しております。

**自主性、想像力、創造力を育てる。生きる力を育てる。人間力を育てる。子どもの個性を尊重する、「自由保育」。**

をより一層深めていけること、お子さま主体の保育ができることを誇りに思います。

ひなたぼっこがますます笑顔いっぱいの保育園になるよう保育士一同お子様の成長をサポートしてまいりますのでどうぞよろしくお願い致します。

また、今後復帰をお考えの保護者の皆様、是非いつでもお立ち寄り下さいませ。お待ちしております。



# 頭痛でお悩みの方に ～片頭痛？緊張型頭痛？～



患者 A 「頭の左側がズキズキと痛いです。」

医師 A 「片頭痛ですね。」

これって本当？

患者 B 「肩こりがひどくて頭の全体が締め付けられるように痛いです。」

医師 B 「緊張型頭痛ですね。」

おやおや、  
これも本当？

頭痛でお悩みの方で、このようなやり取りを経験された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、片頭痛と緊張型頭痛の疑い方と簡単な対処法をご紹介します。

## Q、片頭痛ってどんな頭痛？

### 【よくある誤解】

片頭痛は、片側のこめかみから目の辺りにかけて、脈を打つようにズキンズキンと痛む拍動性が特徴と言われますが、両側性のことも非拍動性のこともありますし、こめかみ以外の場所が痛いこともあります。よって、これらの特徴からはなかなか診断は難しいです。



### 【片頭痛を疑うポイント】

片頭痛を疑うポイントは、「暗い静かな所で横になりたいくなる頭痛」かどうかです。歩行や、階段の昇降などの日常的な動作によって頭痛が悪化するため横になっていたくなります。嘔気・嘔吐を催すほか、光や音に過敏になることがあります。日頃は何でもない音がうるさくて耐えがたいと感じたり、車のヘッドライトが眩しくて不快になったりすることがあるため、静かな暗い所を求めるようになります。また、臭いに過敏になり、普段なら気にならない臭いが不愉快に感じるようになることもあります。

## Q、緊張型頭痛ってどんな頭痛？

### 【よくある誤解】

緊張型頭痛は、肩や首のこりを伴った頭全体が重く締め付けられるような痛みが特徴と言われますが、実際は、首や肩こりの症状はないことも、頭の片側だけの痛みのことも、締め付けられるような痛みではなく「ズキズキ」する痛みのこともあります。

### 【緊張型頭痛を疑うポイント】

上記の片頭痛の特徴である、日常生活動作による頭痛の増悪はなく、光や音、臭いに対する過敏もないことが多いです。横になって安静にするのではなく、寧ろ、動いていると頭痛が楽になることもあります。

## Q、痛い時にはどうしたらいいの？ 痛みが起きない方法はあるの？

### 片頭痛の対処法

#### 発作時

- ・暗くて静かな部屋で横になり安静にする
- ・額やこめかみを冷やす
- ・軽い発作の場合は、お茶やコーヒーも効果的（取り過ぎはかえって頭痛を招くこともあるので適量が肝心）

#### 予防法

- ・ビタミン B2、マグネシウムを含む食品を摂る
- ・ハーブティーを飲む

### 緊張型頭痛の対処法

#### 発作時

- ・マッサージをする
- ・ストレッチをする
- ・お風呂に入り身体をあたためる
- ・身体の緊張をほぐしリラックスする

#### 予防法

- ・適度な運動をする
- ・同じ姿勢を続けない
- ・ストレスをため込まない
- ・身体を温める
- ・自分にあった枕を使う



一次性頭痛は生命に関わるわけではなく、そのままにしてもいずれは治まります。ただ、頭の痛みはつらいですし、痛みが生じている時間帯は生活の様々な面で不都合を生じます。周囲からは「気持ちの持ちよう」とか、「神経質すぎる」「面倒な人だなあ」などと、相手にしてもらえないこともあったのではないのでしょうか。今回、一人ですぐにでもできる対処法をご紹介しましたが、それで改善がない場合は、「一次性頭痛」は、本人が辛いと感じて、生活に支障があれば治療の対象となりますので、一人で悩まず一度医療機関にご相談いただけたらと思います。

内科 大内 智洋医師

# 各部署紹介

## 看護部室

### 看護部室ってどんなところ？

看護部室ってどこにあるの？どんな人がいるの？何をしているの？と思われる方が多いと思います。管理棟の2階にあり、看護部長1名、副看護部長1名、教育担当師長1名、看護事務1名の4名が働いています。

主な仕事内容は、看護職員が笑顔で心のこもった看護を提供できるように、看護職員の教育、健康管理、職場環境の整備、院内外での多職種との連携、看護職員の確保・定着などの看護部門の総括をしています。

看護部の今年度の目標は、「院内外での多職種連携による【切れ目のない看護】の実現」で、高齢者看護・退院支援の充実に向けて取り組んでおります。地域で働く介護・看護に携わる人たちと顔の見える関係づくりをし、患者様が安心して地域で暮らせるよう支援していきたくと思っています。

明るく、開かれた看護部室をモットーに、頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞ気軽に声をかけてください。



## 外科外来担当医表 変更について (平成28年9月6日より)

科名	月	火	水	木	金
外科	勝峰	根本	根本	勝峰	藤永

↓ 変更

科名	月	火	水	木	金	
外科	初診	勝峰	手術日	根本	勝峰	藤永
	再診	///		///	根本 (消化器科/外科)	///

### 住民学習会のお知らせ☆☆☆

**日時** 10月13日(木) 13:30～14:30  
**場所** 志摩病院 2階講堂  
**テーマ** 「知って得する検診や健診のおはなし」  
**講師** 西岡記念セントラルクリニック兼内科  
 西岡 洋右先生  
**参加費** 無料



お問い合わせ先  
 志摩病院地域連携センター 0599-43-0501(代)

### 糖尿病教室のお知らせ

**日時** 9月27日(火) 13:30～  
**場所** 当院 講堂(2F 売店となり)  
**テーマ** ゆっくりエクササイズ  
**講師** 理学療法士



※当日どなたでも無料でご参加いただけます。  
 希望者には、血糖測定を行います。

お問い合わせ先  
 三重県立志摩病院 栄養室 0599-43-0501

# ● 外 来 担 当 医 表

(平成28年9月6日現在)

科 名			月	火	水	木	金
内 循 環 器 科 消 化 器 科 緩 和 ケ ア 内 科 大 腸 セ ン タ ー			山下 (内科・初診・再診予約)	市川 (内科・初診)	大内 (内科・初診)	山下 (内科・初診・再診予約)	山際(9月23日) (緩和ケア内科)
			村田(内科・初診)	村田(内科・初診)	佐藤(内科・初診)	森(内科・初診)	平岩(内科・初診)
			片山(内科・予約)	伊藤(消化器科)	河北(内科・予約)	根本(消化器科/外科)	池田(内科・初診)
			///	担当医 (循環器科・予約)	///	担当医(9月8日) (内科・初診)	担当医 (循環器科・予約)
		///	///	///	///	担当医 (内科・予約)	鈴木(孝) (リハビリ・予約)
神 経 内 科			///	///	///	真鈴川(9月15日) (予約)	///
外 科	初 診		勝峰	手 術 日	根本	勝峰	藤永
	再 診		///		///	根本 (消化器科/外科)	///
脳 神 経 外 科			///	亀井(9月27日) ~ 11:00	///	宮(9月8日) 9:30~	///
小 児 科	午 前		松林 (急性疾患外来)	松林 (急性疾患外来)	松林 (急性疾患外来)	松林 (急性疾患外来)	交替 (急性疾患外来)
	午 後 (予約)		松林 (育児支援相談・慢性 疾患外来の一部・予約)	松林 (慢性疾患外来・予約)	松林 (予防接種・予約)	松林 (慢性疾患外来・予約)	松林 (乳児健診・予防接種・予約)
			松林(急性疾患外来の一部 ※場合により応需しております。電話にてお問い合わせください。)(金曜のみ月1回休診・不定期)				
産婦人科		午 前	///	担当医	///	///	///
		午 後	担当医	助産師外来(9月13-27日)	///	///	///
整 形 外 科	初 診/予約外 診察時間		吉田 伊勢総合病院医師 9:15~	里中 伊勢総合病院医師 9:00~	大学医師	手 術 日	田島 9:00~
	初 診		高北	///	竹原(予約)		///
	再 診		田島(予約)	高北(リウマチ外来・予約)	///		高北(予約)
泌 尿 器 科 水曜日のみ受付 8:00 ~ 11:00 まで			塚本	塚本	加藤	塚本	塚本
眼 科 火曜日のみ受付 8:00 ~ 11:00 まで			前田	前田 (初診のみ)	前田	前田	前田
の こ 外 こ 来 ろ	午 前	再 診	松山	岡田	松山 山村(9月14・28日)	病 棟 診 察 日	岡田
	午 後	初 診 (予約)	松山	岡田	松山 山村(9月14・28日)		岡田
		再 診	///	///	山村(9月14・28日)		///
皮 膚 科		受付8:00~11:00まで	波部	///	///	横山 (診察は 11:50 まで)	///
東洋医学・ 皮 膚 科	午 前		///	古橋	古橋	///	古橋
	午 後 (受付 13:00~15:00)		古橋	///	古橋	///	///
耳 鼻 咽 喉 科			濱口	///	///	///	///

- \* 受付時間は 8:00 ~ 11:30 となります。
- \* 泌尿器科の水曜日は 8:00 ~ 11:00 までとなります。
- \* 眼科の火曜日は 8:00 ~ 11:00 までとなります。
- \* 皮膚科は 8:00 ~ 11:00 までとなります。
- \* 皮膚科の木曜日の横山医師の診察は 11:50 までとなります。それ以降の診察は東洋医学・皮膚科の古橋医師の診察となります。
- \* 小児科の9月の金曜日午前診察は、第2・第3は三重大学医師、第1・第4・第5は松林医師の診察となります。
- 10月の金曜日午前診察は第1・第2は三重大学医師、第3・第4は松林医師の診察となります。
- 松林医師の診察日は、診療のみとなります(乳児健診は午後からとなります)
- 三重大学医師の診察日は診療と乳児健診となります。

- \* 脳神経外科の10月の診療は第1・第3火曜日は亀井医師、第2木曜日は宮医師、第4木曜日は清水医師の診察となります。
- \* こころの外来の10月の山村医師の診察は第2・第4水曜日となります。
- \* 産婦人科の助産師外来は第2・第4火曜日の午後です。事前の電話予約が必要となります。
- \* 外科外来では、乳腺外来と甲状腺外来を併設しています。(月曜日・水曜日・木曜日)
- \* 内科・循環器科・緩和ケア内科・神経内科は紹介制となります。
- \* (///印は、休診日) 土・日・祝日は休診日です。
- \* 予約の診察につきましては、各科外来にお問合せください。
- \* 前回受付後3ヶ月を経過すると初診扱いとなることがあります。
- \* 医師の都合により休診又は、変更となる場合がありますので各科にお尋ねください。

## 編集後記

「ただ今パイロットになるため練習中！」って書くと、「病院職員が何だ？」と思われるかもしれない。まあパイロットといってもトイドローンを飛ばす練習なのですが…。

なぜドローンを飛ばせたいと思ったか？知人に志摩の鳥人と呼ばれる方がいました。その方はパラグライダーでリアス式海岸を上空から撮影し、志摩市のホームページや安倍首相が海外に発信するパンフレットにも写真が使われていました。写真が趣味の私は高所恐怖症のため飛ぶことはできませんが、空撮してみたい…というところで練習中です！

ペンネーム：倉田 幸則

