



し ょ う な ん め ー る

SHONAN

湘南鎌倉総合病院広報誌

Mail

Number
2020 April

157



▶ 特集 ◀

頭痛外来「つらい頭痛」ガマンしていませんか？

脳神経外科 医長 堀田 和子

総合診療科「お酒が糖尿病に効く!？」

「トモセラピー治療について」

撮影場所：国営昭和記念公園（東京都立川）

撮 影 者：医事課 宮本 有希子



頭痛外来

『つらい頭痛』
ガマンしていませんか？

脳神経外科 医長 堀田 和子

— Neurosurgery KAZUKO HOTTA —

■ 鹿児島大学卒

■ 認定等：日本脳神経外科学会専門医・指導医、日本脳卒中学会専門医、
日本頭痛学会専門医、日本集中治療医学会専門医、
日本外傷学会専門医

日本人の40%が慢性頭痛を抱えています

『頭の痛みは怖い病気??』と不安になる方も多いでしょう。一方で、『頭痛なんかで...』と、職場や学校を休むこともできず、また周りの人に理解してもらえず、お悩みの患者さんがとても多くおられます。

日本人の40%が慢性頭痛を抱えており、女性の8人に1人は片頭痛、頭痛患者の多くが専門外来を受診したことがないというのが現状です。またアメリカの研究では頭痛による社会的損失は年間130億ドルにも及ぶといわれています。 **たかが頭痛、されど頭痛なのです。**

頭痛で困って仕事や学校に行けない患者さんも多いのですが、頭痛で困って実際にどの病院、どのような科を受診すべきかもわからない方が多いようです。

頭痛には生命に関わる疾患もたくさんあります。特に突然発症の頭痛は、くも膜下出血などの危険性があり緊急に検査が必要です。そのほかにも脳腫瘍や髄膜炎、緑内障、急性副鼻腔炎、带状疱疹など疾患は様々です。脳神経外科医がみる頭痛外来では、まず命に直結する脳卒中や脳腫瘍などの2次性頭痛を診断していきます。怖い頭痛を除外できれば、片頭痛や緊張型頭痛（肩こり頭痛）、群発頭痛などの1次性頭痛の診断を行います。

一緒に悩みを解決しましょう！

頭痛外来は30分枠の完全予約制ですが、それでも時間は足りません。患者さんに向き合って問診し、どの薬を用いるか、頭痛を避ける生活上の指導などを丁寧に行います。困っていることが改善できるように最善を尽くします。ときには東洋医学の知恵を借りて、漢方薬を使用したり、指圧やツボ刺激などを行うこともあります。頭痛でお悩みの患者さんはかかりつけの先生にご相談いただき、ぜひ当科への受診をご検討ください。

頭痛セルフチェック

下記の質問で該当する箇所をチェック

- | | | | |
|--------------|---|--|--|
| 頻度はどれくらい？ | <input type="checkbox"/> 月に数回、頭痛を繰り返す。持続時間は数時間から長くても3日。 | <input type="checkbox"/> 同じような痛みがほぼ毎日起こる。 | <input type="checkbox"/> 1～2ヶ月間は毎日ほぼ決まった時間に起こる。痛みの持続時間は約1～2時間。 |
| どのような痛み？ | <input type="checkbox"/> ひどくなると「ズキンズキン」と脈打つように痛む。 | <input type="checkbox"/> 締め付けられるように重く痛む。 | <input type="checkbox"/> えぐられるように激しく痛む。 |
| どこが痛む？ | <input type="checkbox"/> 頭の片側もしくは両側。 | <input type="checkbox"/> 頭全体もしくは後頭部や首すじ。 | <input type="checkbox"/> 片方の目の奥。 |
| 家事や仕事は？ | <input type="checkbox"/> するのが辛く、できれば寝ていたい。 | <input type="checkbox"/> 何とかできる。 | <input type="checkbox"/> 何もできなくなる。 |
| 動くとき痛みはどうなる？ | <input type="checkbox"/> できれば動かさずじっとしたい。 | <input type="checkbox"/> 痛みが軽くなることもある。 | <input type="checkbox"/> 激痛のためじっとしていられない。 |
| 頭痛以外の症状は？ | <input type="checkbox"/> 吐き気を伴うことがある。光や音に敏感になる。 | <input type="checkbox"/> ふわふわしためまいや肩の首のこりがある。 | <input type="checkbox"/> 頭痛が起こると同じ側の肩がこる。 |
| 肩や首のこりは？ | <input type="checkbox"/> 頭痛が起こる前に肩や首がこる。 | <input type="checkbox"/> 頭痛の時はいつも肩、首のこりがある。 | <input type="checkbox"/> 頭痛が起こると同じ側の肩がこる。 |
| 頭痛が起きた時は？ | <input type="checkbox"/> じっとして、痛みが過ぎるのを待つ。 | <input type="checkbox"/> マッサージやストレッチをしたり、お風呂に入る。 | <input type="checkbox"/> じっとしていられない。 |

が多い方は

片頭痛タイプ

月に数回繰り返し起こり、頭の片側あるいは両側が脈打つように痛みます。吐き気を伴ったり、光や音に敏感になり、女性に多くみられます。

〈対処法〉痛む時期には医療機関を受診し、適切な治療をうける。群発期は少量でもアルコールは厳禁。

が多い方は

緊張型頭痛タイプ

頭部の筋肉の緊張やストレスなどにより頭全体が締め付けられるように痛みます。多くの人が肩や首のこりを伴い、幅広い年齢層にみられます。

〈対処法〉薬で痛みを抑える、患部を冷やし、光や騒音を避け、安静にする。

が多い方は

群発頭痛タイプ

1～2ヶ月間ほぼ毎日続き、痛みは1～2時間持続します。片方の目の奥が激しく痛み、目の充血、涙が出る場合があります。男性に多くみられます。

〈対処法〉マッサージ、入浴、体操などで血行をよくして筋のこりを解消する。

片頭痛と緊張型頭痛の両方の特徴を持つ頭痛が起こることがあります。



※この結果はあくまでも目安です。詳しくは医師の診断を受けてください。

脳
神
経
外
科

完全予約制

ご受診の際は事前にお電話にてご予約ください。

※かかりつけの先生からの「紹介状」をご用意ください。

電話
予約

受付時間 12:00～15:30〔月～土曜日(水・祝日を除く)〕

(午前中は外来窓口対応のため電話が繋がりにくくなっております)

お問い合わせ ☎ 0467-46-1717



総合診療科
熊谷 知博 医師

“お酒が糖尿病に効く!?!～情報伝達媒体の正しい評価を～”

「お酒が身体に良い」と聞いたことがある方は多いのではないのでしょうか。アルコールは紀元前 4,000 年前頃に起源を持つとされており、のちに様々な種類のお酒が誕生し、全世界で広く文化に根付いています。

お酒と健康に関する研究も多く行われており、お酒により糖尿病発症リスクが低下するという報告も数多く出てきています。今回はお酒と糖尿病の話をしていこうと思います。

アルコールは「インスリンの効きづらさ」を改善するという報告も ...

食事に含まれる糖分を身体の中に取り込むのに必要なホルモンがインスリンですが、このインスリンの分泌が低下した、もしくは、インスリンの効きづらくなったことによる高血糖状態を糖尿病と言います。

アルコールはこの「インスリンの効きづらさ」を改善すると考えられており、実際に、アルコール摂取は糖尿病発症リスクを低下させると報告されています。日本での糖尿病患者の観察研究においても、アルコール摂取する習慣がある人は心血管疾患による死亡が低いという結果が出ています。

では、お酒を飲むことは推奨されるのでしょうか？

答えは「NO」です！よくテレビでも「こういふ研究があつて〜」など話しますが、それらを真に受けることは要注意です。この辺りは別の話になってきてしまつたので割愛しますが、情報社会をうまく生き抜くことって難しいですね。非飲酒者に飲酒を推奨しない理由を次ページで列挙していきます。

お酒は悪いものじゃない!?



2月の病院統計データ

入	院	数	1,757名		
退	院	数	1,760名		
外	来	人	数	38,486名	
初	診	数	合計	3,828名	
紹	介	状	持	参	1,959名
紹	介	入院	(当 月)	474名	
紹	介	率		74.57%	
逆	紹	介	率	64.45%	
E R (救 急 車)				1,232名	
(救命救急センター紹介状)				262名	
(救 急 車)				170名	
(救 急 入 院)				130名	

湘南鎌倉総合診療科は地域視点での診療を心がけています!

皆さまの健康な生活をサポートできるように、これからも邁進していきたいと思ひます。



飲酒者と
非飲酒者に

飲酒を推奨しない理由



1 まずお酒の量です。

もちろん飲み過ぎは確実に有害です。適度な飲酒量は、日本人では1日25g程度と考えられています。ビールだと500mlですね。守れていますか？さらに加えると、適度な飲酒量であっても健康に悪影響を及ぼすとする研究結果も出ています。

アルコール20gとは、飲んだお酒の量ではなく摂取した純アルコール量を指し、これをおなじみのml、つまり飲んだお酒の量に換算すると以下の表のようになります。

お酒（平均アルコール度数）適量

- | | | |
|-----------------|------------------------|-------------------|
| ■ビール (5%) 500ml | ■日本酒 (15%) 180ml | ■ワイン (12%) 200ml |
| ■焼酎 (25%) 100ml | ■ウイスキー、ジンなど (40%) 60ml | ■チューハイ (7%) 350ml |



ビール
ロング缶1本



日本酒1合
ワンカップ1本



ワイン
グラス2杯弱



焼酎
グラス1/2杯



ウイスキー
ダブル1杯



チューハイ
缶1本



2 飲酒中の食事も忘れていませんか？

お酒の中でもワインが良いのではという報告もありますが、「ワインを飲む人は地中海食をよく摂る傾向にあり、地中海食には心血管疾患抑制効果がある」という事実が隠れていると示唆されています。



3 糖尿病発症リスクを低下させる？

先に述べた「アルコール摂取が糖尿病発症リスクを低下させる」という事実は、アジア人に限った研究では確認できませんでした。適度な飲酒だとしてもです。むしろ日本人の研究では、BMI 22以下の人で1日23g以上アルコール摂取した場合、糖尿病発症リスクは上昇していました。BMI 22を越えている人でも、明らかに、とは言えないものの、発症リスクが上昇する傾向にあります。

What's Tomotherapy?

前号(3月号)では、トモセラピーの治療の流れなどについてご案内しました。当号(4月号)では、トモセラピー治療の対象となる疾患や有効性について解説したいと思います。また、患者さんからよくある質問についての回答や前回に引き続きトモセラピー棟の暖炉についてご紹介したいと思います。

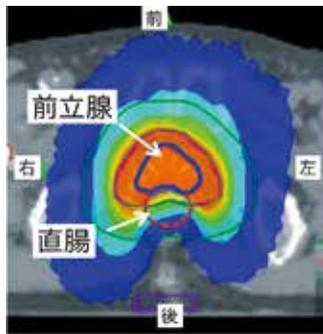
トモセラピー治療

トモセラピー治療の対象となる疾患について

医療の進歩は日進月歩です。手術、薬物療法とともにがんの三大療法である放射線治療はその治療装置、また、それに伴う制御技術が急速に発展している分野です。このような新しい技術を用いた放射線治療の一つに強度変調放射線治療があります。

強度変調放射線治療は多方向から強度を変えた放射線を用いることで、腫瘍には十分な線量を照射し、腫瘍周囲の正常臓器の線量を安全域まで落とすことが可能です。**当院のトモセラピーは強度変調放射線治療に特化した放射線治療装置です。**

～トモセラピーによる治療計画～



〈前立腺がんの治療計画〉

オレンジ色(100%)から青色(30%)にかけて放射線量が下がっていきます。放射線の障害を受けやすい直腸をさけながら、前立腺には十分な放射線量を投与することができます。

放射線治療の主な対象疾患は下記ようになります。

- 前立腺がん
- 乳がん
- 肺がん
- 頭頸部がん
- 直腸がん
- 食道がん
- 子宮がん
- 悪性リンパ腫
- 脳腫瘍(原発性・転移性)

トモセラピーはこれらの疾患以外にも、同じ部位に対する二回目の放射線治療(再照射)や放射線による障害を受けやすい臓器に接する腫瘍の治療など、**通常の放射線治療では難しい病変に対応することができます。**当院の放射線治療の対象疾患は乳がんと前立腺がんが多くを占めています。乳がんは周囲に浸潤する性質のあるがんで、手術しても見えない部分にがん細胞が残っていることがあります。手術後の乳房からの再発を抑える治療として、手術後に乳房全体に放射線治療を行うことが勧められています。

前立腺がんに対する放射線治療は手術と同様、標準治療として認められています。放射線治療は身体に対するダメージが少なく、心臓病や糖尿病などの重い合併症のため手術が難しい患者さん、ご高齢の患者さんにも行うことができます。また、上記のリストの疾患によらず、痛みや、出血、むくみなど腫瘍による様々な辛い症状を改善する緩和治療としても放射線治療は大きな役目を果たします。

トモセラピー治療の有効性

身体的負担が少ない治療です

ピンポイント照射により、可能な限り、がん病巣だけに放射線照射を行いますので、従来に比べて正常細胞への照射が格段に少なくなっており、身体的負担が少ない治療です。

日常生活を送りながら外来治療が可能です

外来での通院治療が可能です。仕事を続けながら治療を受けて頂くなど、生活の質を保ちながらの治療を目指します。

保険が適用されるので安心です

トモセラピーによる放射線治療には健康保険が適用されます。



- A. 放射線治療室 1
- B. 放射線治療室 2
- C. 放射線治療室 3
- D. 待合ロビー・暖炉▶



トモセラピー棟 *map*

~暖炉の火がゆらぐ
心温まる空間~

トモセラピー治療に関するよくある質問 Q&A

Q1. 治療中、痛みなどはありますか？

いいえ、痛みは全くありません。しかし治療中、体をしっかりと固定しますので、その間は動けなくなりご不便を感じられる方もいらっしゃると思います。

Q2. 治療は何日間行うのでしょうか。1回あたりの時間はどのくらいかかりますか。

通常は平日毎日となり週5日行います。実際の放射線照射の時間は数分です。体の位置を確認したり、治療前のCT撮像などの準備を含め、放射線治療室の滞在時間は10～20分です。

Q3. 治療にかかる金額はどのくらいですか？

患者さんごとに多少異なりますので、放射線腫瘍科窓口にお尋ねください。

Q4. どの部位に関して治療ができますか。向き、不向きの部位はありますか？

ほぼすべての部位の腫瘍に放射線治療ができます。ただし、皮膚表面の厚みのない病変は不向きです。

Q5. 前立腺治療の場合、直腸出血はどれくらい発生しますか？

前立腺がんの治療の場合、副作用として直腸出血がおきることもあります。前立腺と接する直腸にも放射線が照射されるため、直腸に炎症、潰瘍ができることによっておきます。治療してから数ヶ月後に発症します。発生頻度はわずか（数パーセント程度）ですが、血液をさらさらにする抗凝固剤を使っている患者さんに起きやすい副作用です。

通常は軽症で自然に止血しますが、出血が止まらない場合は内視鏡による止血処置や輸血が必要となります。

Q6. 放射線による副作用は大丈夫ですか？

照射部位によって特徴的な副作用が生じる場合があります。たとえば、乳房照射では皮膚炎、腹部の照射では腸炎による下痢などです。従来の放射線治療に比べると頻度は少なくなっています。照射期間中も副作用の確認を行いながら、治療を進めていきますので、安心して治療を受けて頂けます。

病院入口での簡易問診ご協力のお願い

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、当院では来院されるすべての患者様ならびに来院者様に対し、以下の簡易問診を入口にて実施します。院内感染防止のためご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

- 37度以上の熱のある方
- せきの症状や喉の痛みのある方
- 強いだるさのある方
- 呼吸が苦しい方

上記のいずれかの症状の有無を来院時にご確認し、症状のある方は発熱外来にご案内させていただきます。



～感染予防、拡大防止は一人一人の注意から～

【日常の中で予防するには】

できる限り人混みは避け、うがい・手洗いをこまめに行いましょう。

【普段の健康管理】

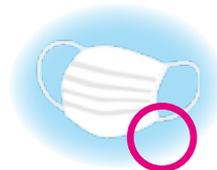
しっかりと栄養と睡眠をとりましょう。適度な運動をすることで免疫力が高まります。

【適度な湿度】

空気が乾燥していると、のど粘膜の防御機能が低下します。部屋の加湿を行いましょう。(湿度50～60%が適切)

【咳エチケットについて】

くしゃみや咳の飛沫は思った以上に遠くへ飛んでいきます。他の人への感染予防のために、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口、鼻をおさえましょう。



医療法人沖繩徳洲会

湘南鎌倉総合病院

Shonan Kamakura General Hospital



〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1
TEL:0467-46-1717(代表) FAX:0467-45-0190
ホームページアドレス: <http://www.shonankamakura.or.jp>

(直通) 健康管理センター:0467-44-1454
人工膝関節センター:0467-46-7172

しょうなんメール 編集・発行:湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会