



梅昆布茶号



第181号

発行日：平成31年2月1日

発行者：福田脳神経外科病院

院内情報委員会

(☎0952-29-2223)

診察室から ～ 頭痛 ～

院長：田口 明

皆さんは頭痛があると、何となく脳に異常（病気）があるように感じませんか。

実際に、頭痛で来院する方の多くは、脳に異常があるのではないかと心配されています。しかし、ほとんどの場合、診察し頭蓋内の検査をしても異常はみられません。

1回の診察や検査だけでは完全に脳の病気を否定できませんが、病院へ歩いて来ることのできる方、つまり症状が頭痛だけで意識がはっきりし、手足の脱力や感覚異常、言語障害などが全くなければ、すぐに脳の異常と結びつける必要はないと思います。

一般的な頭痛の原因は、主に次の2つです。一つは血管が拡張して起こる「血管性頭痛（片頭痛）」で、ズキズキする痛みを感じ、前頭部に多く、ひどい時は吐き気を伴います。もうひとつは筋肉の凝りが原因の「緊張型頭痛」です。何となく頭全体が重い、締め付けられる感じがする、頭に何かかぶさったような圧迫感があるなどの症状があり、後頭部に多いようです。また、この両方が合併している場合もあります。

診察では頭痛の部位や症状だけでなく、起こる時間帯、場所、誘因、状況などをうまく聞き出していくと正体がみえてきます。最近は仕事や日常生活でのさまざまなストレスをうまく解消できず、頭痛をひどくしているといった心理的要因の強い方も増えているように感じます。

健康な体を維持するために

理学療法士 M. T

わが国では、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができる地域作りが推進されていることをご存じでしょうか。この地域包括ケアシステムを実現させるためには、地域作りと共に病気になる前から、**自分の健康は自分で管理する「自助」**という考え方が重要です。また病気になってからも、**重症化しないよう健康維持に努める**ことも本人の心構えとして必要な事です。健康な体を維持するためには、食事、睡眠、排泄などと共に運動がとても重要になります。そこで今回は健康作りのための「活動量のめやす」について紹介します。

活動の目安（厚生労働省）

◇18～64歳では、『強度が3METs以上の運動を1週間で23METs以上行う。』

◇65歳以上では、『1週間に10METs以上の活動が必要である』

加えて、年齢問わず、現在の身体活動量を少しでも増やすことが大切。

今より毎日10分以上動くこと。運動習慣をもつこと（30分以上・週2回以上）

「メッツ」とは活動や運動を行った時にどの程度、代謝（カロリー消費）をしているかを表しています。

活動1時間あたりのメッツ値を紹介します！



1 メッツ「安静座位」



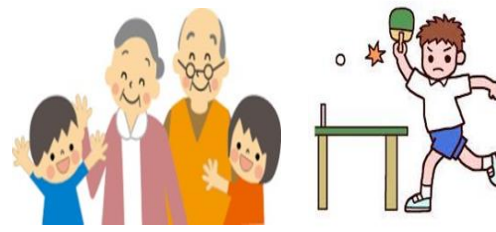
2 メッツ「炊事・洗濯」



2 メッツ「手工芸」



3 メッツ「ジョギング・掃除機を掛ける・ボーリング」



4 メッツ「孫と遊ぶ・卓球」

☞ラジオ体操第1も 3メッツ！！

生活の中で何か1つでも活動を加えることで健康な体を維持できます。

また、転倒予防のためには、下肢の筋力を保つ運動（スクワット）や、バランス練習（片脚立ちや直線上歩行）、二重課題歩行（後ろ向きに歩く、コップの水をこぼさないように歩くなど）も取り入れたら効果的ですよ！！

分からないことは、お気軽にお聞き下さい。



給食室から

管理栄養士 A. F

	量 (g)	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		量 (g)	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
ご飯 (精白米) 	100	168	0	うどん (ゆで) 	200 (1袋)	210	0.6
赤飯 	100	190	0	そうめん (乾) 	50 (1束)	178	1.9
食パン (6枚切り) 	60 (1枚)	156	0.7	スパゲティ (乾) 	100	379	0
クロワッサン 	40 (1個)	179	0.5	中華めん (ゆで) 	230 (1袋)	343	0.5
ロールパン 	30 (1個)	95	0.3	即席中華めん (油揚げ) 	90 (1袋)	412	5.0

参考資料：日本食品成分表2015（七訂）

毎日の食事で主食として食べる食品の、“カロリーと塩分量”をみなさんご存じですか？食生活の参考にして下さい。

◆『主食』とは？

主に、エネルギー源となる料理で、ごはん・パン・麺がメインの料理です。糖質が主成分です。摂取するエネルギー量の半分は主食からとります。

◆ごはん・パン・麺のエネルギー量・塩分はどのくらいあるの？

POINT !

ご飯の代わりに、パンや麺ばかりだと塩分を摂り過ぎてしまいます。特に、インスタントラーメンは、麺とスープ両方に塩分が多いので、スープには麺を茹でた汁を使用しないようにし、スープも残すようにしましょう。また、野菜を加えるとボリュームもでるうえ、栄養面でもおすすめです。

スパゲッティは、麺自体の塩分は少ないですが、絡めるソースで塩分、カロリーを摂り過ぎないように注意しましょう。

マスクの着用 について

院内感染対策委員会

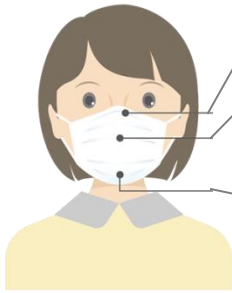
インフルエンザに代表されるウイルス性の感染症が流行しています。感染防止の手段の一つにマスク着用があげられます。当院では、**外来受診をされる方・面会の方にマスクの着用を推奨**しています。ご協力よろしくお願ひします。

◆マスクの目的

マスクは、特に冬季の乾燥した冷氣から、呼吸器官を守るための保温、保湿する効果があります。ウイルスによる飛沫感染、空気感染である風邪やインフルエンザなどのウイルスの病原微生物を**体内への侵入を防ぎ**、感染症予防やかかってしまったときの、家族や他の人への**感染拡大を防止**することが目的です。

◆マスクの着用方法

○ 正しい装着



- ・鼻のラインに合わせてノーズガードを折る
- ・マスクと顔の間に隙間を作らない事

- ・マスクの折り目（プリーツ）を広げてあごも覆う
マスクの折り目（プリーツ）などがあるものは、そのプリーツの山の部分が「下」方向に向くように着用する（これが逆さまになってしまうと、折り目の部分に菌や花粉などが溜まって、逆効果なんだそうです）

- ・鼻と口を確実に覆う

× 間違った装着



◆使用中の注意点

- ・使用中はマスクになるべく触らないようにする。
特に、口周りを覆うフィルター部分には触らないよう注意する
- ・触った時はすぐに手を洗う
- ・マスクは1日に2～3枚交換する
(同じマスクを1日中や数日に渡って使用してはいけません)

◆外す時

- 1、ゴムの部分を持ち、上の方に移動させる
- 2、フィルターの部分の表面に触らないよう注意して、顔から外し、廃棄する
- 3、すぐに手を洗う

マスクをしているからインフルエンザウイルスを完全に防げるとは限りません。
マスク着用と併せて、**手洗い、うがい**をしっかりと行い体調管理をすることが重要です。