

診察室から 緊張型頭痛

院長 福田 雄高

実は当院に受診される方で最も多い訴えは頭痛です。そして、更に頭痛のなかでも最も多いタイプの頭痛といえば緊張型頭痛になります。

- 疫学**
- ・頭痛の原因の7-8割を占める。日本では成人の22%、2200万人。
 - ・年齢は中高年に多い。女性にも男性にもみられる。
 - ・頻度は月に数回から毎日とさまざま。

機序 ストレス ⇒ 頭蓋頸部筋の収縮 ⇒ 局所循環不全
⇒ 発痛物質の発生 ⇒ 頭蓋頸部筋のこり ⇒ 筋の収縮

- 要因**
- ・ストレス 精神的ストレス：緊張、不安、心配、イライラなど
生理的ストレス：疲れ、睡眠不足、不適切な姿勢など
物理的ストレス：照明不足、騒音、天候、空調など
 - ・背景 几帳面でまじめ・神経質、長時間のデスクワーク、パソコン作業、うつ向き姿勢、細かい作業、目の屈折異常、咬合不全、頸椎の形態的異常、猫背、不適切な枕、社会・家庭環境、人間環境など・・・

肩こりやストレスがあり、運動不足や同じ姿勢など。コロナ禍で運動をしなくなった、バイトや仕事で同じ姿勢を強いられている、生活、仕事面でのストレスが大きいなどは要注意です。

痛み方、症状 片頭痛が動くと悪くなる痛みで、部屋を暗くし横になっていたいのと比べ、緊張型頭痛は動いたほうが寧ろ和らぐという特徴があります。

痛む場所は主に筋肉があるところで、あちこち移動しやすいというのも特徴です。首の後ろやこめかみ、あるいは目の奥などは代表的です。

・多彩な症状あり 頭痛、頭重、めまい、フラフラ、全身倦怠感、易疲労感、目がぼーっとする、手のしびれ、動悸、胸痛、息苦しさ、喉のつまり、顔面頭部の異常感、消化器症状、不眠など（吐き気は片頭痛と違って少ない。）

治療、対応 非薬物的療法 生活習慣の改善、頭痛体操、行動療法、頸部指圧、鍼灸など。片頭痛が薬物加療が主であるのと比較して、生活習慣の改善は非常に重要です。

なんとタイガーバームも推奨されており、また、文庫本を頭のとっぺんにのせて落ちない首の位置がよいらしいです。詳しくは受診された際にお尋ねください。

(参考：ねころんで読める頭痛学 間中信也メディカ出版)



“El bien no es conocido hasta que es perdido” 「幸福は失われてからわかる。」
健康は幸福であるが、その健康も、病気をして初めて有難みがわかるのである。
La salud no es conocida, hasta que es perdida.



褥瘡予防対策委員会 勉強会

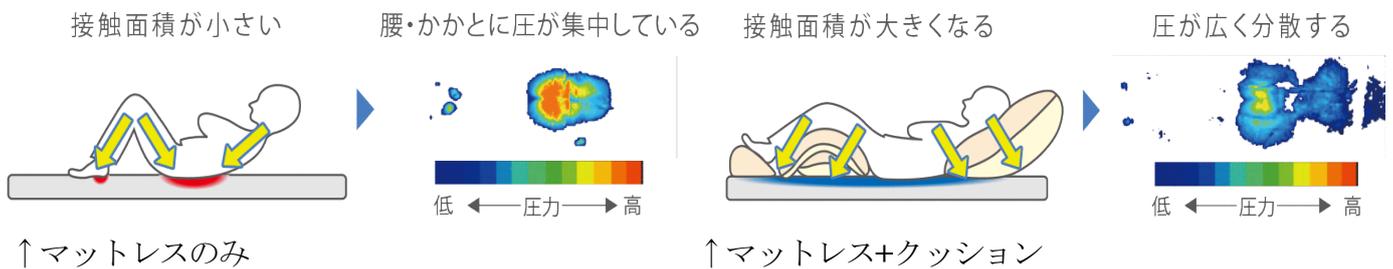
メンバー H, N

ポジショニングのポイントについて看護師、ケアワーカーを対象に勉強会をしました。「ポジショニング」は体位変換をした後で、その体位が崩れず安定していられるように、クッションなどを用いて体位を整えることです。

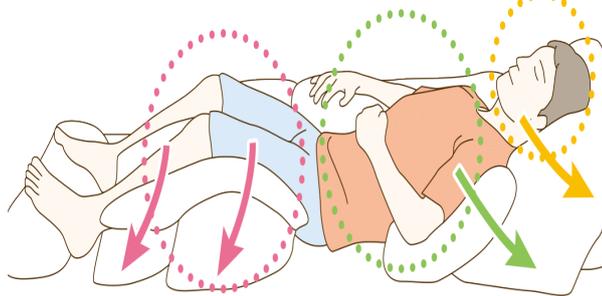
ポジショニングの基本は「よい姿勢」の保持であり、その最大の要素は「安定性」です。安定した体位は、患者にとって疲労が少なく、痛みがないため「安楽性」があるといえ、これらが損なわれると（=よい姿勢が崩れると）患者にとって不快な負担が増えてしまいます。

褥瘡予防のポジショニングとは

「動けないことにより起こる様々な悪影響に対して予防策を立てること、自然な体軸の流れを整えるとともに、安全・安楽の観点から体位を評価し現状維持から、改善に役立つよう体位つけの管理を行うこと」と定義されています。



★部位ごとにしっかり重さを支える



局所の圧を取り除き負担をなくすために、頭部、胸部、大腿、下腿、それぞれの重さをその部位で支えるようにクッション敷き込む。骨盤・骨格のゆがみが改善され、体軸も真っすぐになっていることを確認する。

当院では 10 数種類のクッションを導入していますが、いずれも安価なものではありません。クッション・ピローの特性を理解し、患者様に適した形状の選択を行うことで効果的なポジショニング、褥瘡予防を日々意識して行っています。



院内感染対策委員会 勉強会

委員長 A, S

令和4年3月1日に当院におけるコロナウィルス対応マニュアルについての勉強会を行いました。

目的：新型コロナウイルス感染予防の当院で作成したマニュアルの周知

内容：当院で作成したマニュアルについて説明

① 水際対策の実施 病院来院者へのスクリーニングの実施

外来でのゾーニング

② 外来患者様への対応

③ 入院患者様への対応

④ 抗原検査にて陽性者発生時の対応



当院では徹底した感染対策を行っておりますが、今後もマニュアルを活用し対応していきます。

看護師は感染対策のため患者様への対応をフェイスシールドやガウンを着て対応する場合がありますが、ご了承ください。

第3 駐車場、ご利用ください

当院西側に駐車場 12 台分を整備しました。道路拡張工事で入り口が狭くなっていますのでお気をつけてご利用ください。



診療日についてのお知らせ

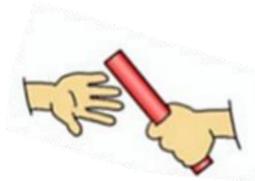
- ・4月より外来診療体制が一部変わります。

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~ 12:30	福田	福田	福田	福田	福田	福田 (第2,3,5)
	大園	大園	大園		大園	大園 (第1,4)
午後 13:30~ 17:30	福田		福田		福田	
	大園	大園		佐大医 医師	大園	
			田口 (第2,4) 15:00~			

- ・ゴールデンウィーク期間の診療について

通常の外来診療はカレンダー通りです。

急患や体調の悪い方は診療時間外でも対応いたしますのでお電話ください。



スタッフリレー

お題 「私の好きなもの・好きなこと」

今回は、看護師の H, O さんです。

私の好きなことは、LIVE に行くことや舞台鑑賞です。

以前は北九州や大阪、東京まで一人で行き、現地で友だちを作ることも多く、
今でも SNS で連絡を取り合い楽しみを共有しています。

来年から娘が小学生になりますので、コロナが落ち着いたら、子どもと共に
LIVE に行ったり、舞台を観に行くこともできたらな、と思っています♪

