

ホース号

第２７４号
発行日：令和８年 11 月
発行者：医療法人　博愛会
福田脳神経外科病院　新聞部



診察室から　緊張型頭痛

院長　福田　雄高

朝夕は涼しさを通り越し寒さを感じる様にもなりました。今年も秋を感じにくい印象です。寒くなるこんな季節には緊張型頭痛も増える様にも感じます。

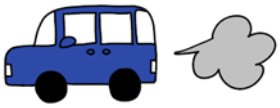
緊張型頭痛は頭痛のなかでも最も頻度の多い頭痛です。年間の有病率は実に人口の 20%程度とされ、若年、やや女性に多い、健康状態の不良、仕事後のリラックス困難、夜間睡眠時間の短いことなどは発症しやすい因子とされています。頭全体、特に後頭部から首筋にかけて「締め付けられるような痛み」、「鈍い痛み」が持続することが特徴です。全身の様々な不調を伴うことも少なくありません。特に首や肩の筋肉が異常に緊張しているため、強い「肩こり」や「首の張り」を自覚する方が多いです。また、人によってはふわふわとした感覚、身体がだるく疲れが取れにくい、目の奥が重いなどの症状も認めます。

原因は、日常生活に伴う身体的なストレスと精神的なストレスによるとされています。首や肩の筋肉が収縮し、頭部の血流が低下したり、頭部に分布する神経が興奮することで痛みを引き起こすと考えられています。前かがみの姿勢や猫背、高さの合っていない枕の使用や不自然な寝姿勢、冷房による身体の冷えや、寒暖差による血管の収縮、運動不足による筋力の低下と血行不良は誘因になるでしょう。精神的なストレスも大きな原因となります。ストレスを感じると自律神経が乱れ、交感神経が優位になることで、無意識のうちに肩や首の筋肉に力が入りやすくなります。

治療は薬物治療（アセトアミノフェンや非ステロイド性抗炎症薬などの消炎鎮痛薬、筋弛緩薬、抗不安薬・抗うつ薬、漢方薬）だけでなく、姿勢の矯正やストレッチなどの非薬物治療も重要です。姿勢を意識し、こまめに首や肩を動かすようにします。筋肉を動かすことで血流を促進させます。湯船に浸かって温まることも勧められます。血行が良くなることで、筋肉の緊張が和らぎます。ストレスマネジメントや十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動により自律神経のバランスを整えることも重要でしょう。



“En noviembre y diciembre coma quien tuviere y quien no tuviere siembre.”
「11 月と 12 月は、持つ者は食べればいい。持たざる者は種をまけ。」来春に備えて種を蒔きましょう。



院長の出張講座

今津上公民館におじゃましました。「認知症」についてのお話でした。



この地区におじゃまするのは３年振りです。沢山の方に参加いただき、
ありがとうございました。







引率者の感想

◇ 外来患者さんも数名いらして、質問も多く、皆さんわきあいあいとして、初めて参加しましたが、とても楽しかったです。

◇ 認知症について、とてもわかりやすいお話だったので、皆さんから理解が得られたのではないかと思いました。

ご意見箱を設置しております

各階に、ご意見箱を設置しております。皆さまの「声」をお聞かせ下さい。

外来



2階
ディールーム



3階
ディールーム



・病気についての悩みや質問
・スタッフの対応について
・病院に改善してほしいこと　　など





どんなことでも構いません。
備え付けの用紙にご記入後、職員へお渡し頂くか、意見箱にご投函ください。

皆さまにとってより良い医療機関になるようにサービスの向上に努めてまいります。
※プライバシーには、十分配慮いたします。

給食室より

～風邪をひいたときも栄養に気を付けよう～

管理栄養士　Ｎ・Ａ

風邪をひいている時は、からだ全体がウイルスと闘っている状態で、じっとしていてもかなりの体力を消耗しています。安静にし、栄養を摂ることが必要です。食欲がなくてもエネルギーを補給するようにしましょう。また、風邪のあいだはウイルスで胃腸が弱っていることが多いうえ、食べ物の消化にもエネルギーが使われるため、食物繊維や脂肪が多く消化の悪い食べ物は控え、お粥やうどんなど極力“消化の良い食事”を心がけましょう。

風邪の ひきはじめ 	体温が下がると免疫力も低下します。温かい食事で体を温め、免疫力をアップさせましょう。体温が１℃上がると免疫力は５倍アップすると言われています。初期の段階では、風邪を退治するための栄養をしっかりと取り入れましょう。 ※鍋料理・味噌汁など  
風邪で 咳がでるとき 	固い食べ物、辛い食べ物は喉を刺激しむせてしまいます。喉に通りやすく、とろりとした口当たりの良いものがおすすめです。 また、冷たい飲み物を飲むと咳が出やすくなるので、温かい飲み物にしましょう。 ※生姜紅茶・湯豆腐・茶碗蒸しなど   
発熱が あるとき 	発熱時は体の水分が失われやすいので、水分を多く摂りましょう。他にも、塩分、炭水化物などのエネルギー補給も重要です。 熱が高い場合は、冷たいものを少し摂っても良いでしょう。 ※おかゆ・雑炊・柔らかく煮たうどん・プリン・すりおろしりんご・野菜スープ・果物のジュース・スポーツドリンク・アイスクリームなど 👉アイスクリームとは乳固形成分が15.0%以上（うち乳脂肪分8.0%以上）入っているもの 

トイレのリフレッシュ工事をしました





２階３階のトイレのリフレッシュ工事を行いました。

工事期間中は、騒音など患者さまにご不便とご迷惑をおかけしました。

とても使用しやすい空間になっています。

お 知 ら せ

★ インフルエンザ予防接種 を実施しております。



・かかりつけの方を対象としております。

・６５歳以上の方の公費負担は

令和８年 10 月１日～令和９年１月 31 日まで

ご希望の方は窓口にお声掛け下さい。

★ 11 月８日（日）は、当番医です。

時間外の対応について

急患はこの限りではありません。24 時間対応いたします。

まずはお電話ください。☎０９５２（２９）２２２３