



TAKE
FREE

HOPE
ほーぷ

太田記念病院だより

vol.61
2021.5

怖い頭痛について

ごいあさつ

かかりつけ医・登録医ご紹介
太田糖尿病クリニック

診療科紹介 麻酔科

栄養たっぷり!
旬の野菜、
食べていますか?

がん性疼痛



●理念

思いやりの心で行う医療

●基本方針

1.患者様の人格と権利を尊重し、何よりも安全を重視した医療を提供します。

2.常に医療の質の向上を目指し、救急医療の充実に努めて地域の医療に貢献します。

3.病病・病診連携を推進し、患者様がより良い医療を受けられるように努力いたします。

4.健康保険組合の一員として、地域住民の保健や福祉にも貢献し、信頼関係を深めるように努めます。

●患者様の権利

1.安全な質の高い医療を
平等に受ける権利

患者様はいかなる宗教・国籍・社会的地位などにかかわらず、安全で良質な医療をどなたでも平等に受けることができます。

2.個人の尊厳とプライバシーが
保たれる権利

患者様は人間として尊厳を保たれ、個人の情報が堅く守られながら医療を受けることができます。

3.個人の医療情報・開示が
得られる権利

患者様は病気・治療・検査等の内容についてわかりやすい言葉で納得のいく説明を受け、診療の記録についての情報開示を受けることができます。

4.医療行為の選択を自ら決定する権利

患者様は十分な説明を受けたうえで、ご自分の意思により治療・検査・その他の医療行為を選択・拒否することができます。

5.医療行為について

苦情や意見を述べる権利

患者様は病院に対しての苦情や意見を自由に述べるすることができます。また、それにより患者様が不利益を受けることは一切ありません。



太田記念病院 副院長
やおいた ひろゆき
矢尾板 裕之

当院の現状について・中期経営計画

●「コロナ禍」を乗り切るために

当院の最大の使命は、東毛地区の地域医療をしっかり守っていくことです。そのために、3年ごとに中期経営計画を立てています。今年、2019年度からの第3期計画の最終年となります。2020年から世界中を襲った「コロナ禍」は、この計画にも大きな影響をおよぼしています。新型コロナウイルス感染の診療と、その他の疾患の救急医療・高度医療を両立させていくことが、地域医療を守る当院の役割だと思っています。

まだまだ感染の終息は見えません。ウイズコロナ時代を生きていくことを覚悟しなければいけません。医療に限らず生活全般に新しい行動様式を取り入れることが必要となりました。テレビでよく耳にする医療崩壊を避けなければいけないというキーワードは、病院を守るのではなく、感染による死亡や重症者数なるべく少なくしようという目的に使われなければいけません。「コロナ禍」を乗り切るために大事なものは、対立ではなく協力

だと思っています。また、過去や未来にとらわれずに、今を生きる、今でできること、やらなければいけないことに集中することだと言われています。

地域医療を守っていくためには、地域の全医療機関の協力が必要です。その中で、当院の役割として、救急医療、高度急性期医療をより多くの患者さんに提供できるようにしていきたいと思っています。

私の担当する脳卒中分野でも、脳卒中・循環器病対策基本法が2019年12月1日に施行され、さらなる対応の充実が求められています。関連機関とも協力していきたいと思っています。

「コロナ禍」だけでなく、少子高齢化、医師の偏在化、その中での働き方改革関連法への対応など、困難な課題が山積みですが、皆様とも協力して、一つひとつ乗り越えていきたいと思っています。やまない雨はないと言います。今は、治らない風邪はないを合言葉に、皆様がんばりましょう。

PICKUP CLINIC
file.34



かかりつけ医・登録医ご紹介
太田糖尿病クリニック

おおたに たかとし
院長 大谷 隆俊



地域に密着し、信頼されるかかりつけ医として
初心を忘れず、常に最先端の医療提供を目指す

診療科:内科、糖尿病内科、
腎臓内科
住 所:太田市南矢島907-1
電 話:0276-55-6611
診療時間:
(午前) 9:00~12:30
(土曜前) 9:00~14:30
(午後) 15:00~18:30
(火曜後) 16:00~18:30
休診:木・土午後、日・祝祭日

●開院のきっかけ: 医学部卒業後、様々な地域の中核病院で経験を積み、太田記念病院の腎臓内科医長として赴任し、3年半勤務。内科全般の幅広い診療を行い、地域の皆様に貢献したいと考え、平成27年8月に開院いたしました。

●特徴: 専門は腎臓と糖尿病、高血圧、脂質異常などの生活習慣病ですが、禁煙外来、CPAP、予防接種、特定健診等も行っております。また糖尿病療養指導士の資格をもつ看護師によるフットケア、

合併症の検査や、管理栄養士による栄養指導等も行い、患者様に寄り添った医療を提供しております。

●心がけていること: 患者様の負担にならないよう迅速かつ正確な診療を提供すると共に、より精密な検査等の必要性がある場合は、専門的な医療機関へご紹介させていただいております。また、幅広い年代、国籍の患者様が来院されるので、親切丁寧に接するよう、スタッフ一同、心掛けております。

●今後の目標: 地域に密着し、信頼されるかかりつけ医として、初心を忘れず、常に最先端の医療を提供できるよう、日々精進していきたいと思っております。



診療科紹介
麻酔科

かなざわ まさひろ
主任部長 金澤 正浩

地域の最後の砦の病院で、
手術室と集中治療室を
支えています



当院の麻酔科は2021年度現在13名のスタッフによって運営しています。主な業務は手術室における手術麻酔管理および集中治療室管理です。

手術室では、小児から高齢者まで各診療科の手術に24時間365日体制で対応しています。病院の性質上緊急手術や重症な患者さんが多いのが特徴で、手術件数も年々増加しており今では常にといいほど手術室は稼働しております。そんな中でも、常に迅速で安全な麻酔管理を提供していけるよう努めております。2021年度からは、麻酔科管理による予定手術の患者さんへの術前外来を開始する予定です。

集中治療室では、麻酔科から専従の医師を配属し必要

に応じて各診療科と連携し業務にあたっております。医師だけでなく、看護師、リハビリスタッフ、臨床工学技士、薬剤師、栄養士と多職種が専従し、チームによる集中治療を展開しています。手術室同様こちらも入室患者数は年々増加しており、多岐にわたる疾患と日々闘っています。

また、当科スタッフは個人個人で得意とする分野・サブスペシャリティーを持ち、互いに補完しあいながらより質の高い医療を提供できる工夫をしています。

これからも麻酔と集中治療とで培った知識と技術を駆使し、地域の最後の砦のここ太田記念病院で安全な麻酔管理と集中治療管理が提供できるよう日々精進してまいりますので、よろしくお願いいたします。



怖い頭痛

頭痛がひどくて、学校や職場を休んでしまった…

又は、家事ができずに寝込んでしまった…など頭痛を恨めしく思ったことはありませんか？頭痛の多くは命に別状がない頭痛ですが、中には危険な頭痛もあります。「**たかが頭痛、されど頭痛**」なのです。



脳神経内科 主任部長
もんぜん たつや
門前達哉

一次性頭痛

頭痛持ちの頭痛を一時性頭痛といいます。

頭痛持ちの頭痛は脳や体に病気が無いのに繰り返し起こります。この頭痛はどんなにひどくても命に差し支えることはありません。片頭痛、緊張型頭痛、群発性頭痛は一次性頭痛です。

二次性頭痛

脳や体に病気があるで起こる頭痛を二次性頭痛といいます。

くも膜下出血、脳出血、髄膜炎、脳腫瘍、緑内障、側頭動脈炎、静脈洞血栓症、椎骨脳底動脈解離など「**命の危険のある**」病気が潜んでいることがあります。

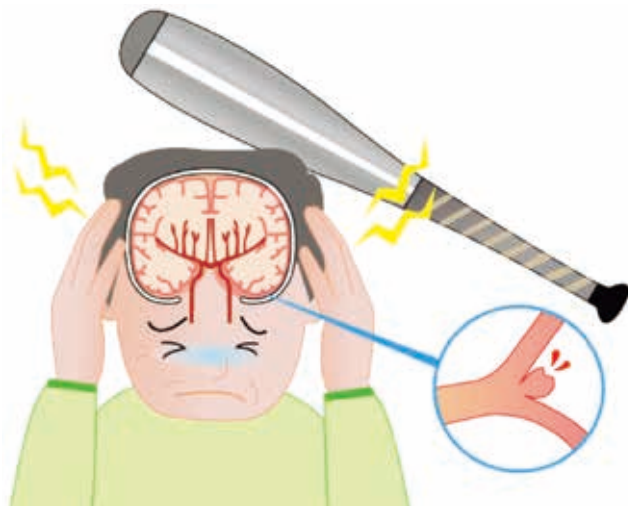
くも膜下出血や脳腫瘍はその代表的な疾患です。

この二次性頭痛は非常に危険であり、注意しなければならない「**怖い**」頭痛です。

ですが、体や脳の異変を知らせてくれる警報器でもあります。普段と様子が違う場合には「**危険な頭痛**」の可能性がありますので受診をお勧めいたします。

くも膜下出血の症状

- ・頭を殴られたような突然の激しい頭痛。
- ・意識が朦朧とする、意識を失う
- ・嘔吐、血圧の上昇
- ・麻痺はないことが多いが、手足が麻痺したり物が二重に見えることもある。



頭痛の原因

- ① 血管(片頭痛を起こす)
- ② 筋肉(緊張型頭痛を起こす)
- ③ 頭の中の病気(くも膜下出血など)

これらの組織の痛みが頭痛として自覚されます。



他に

- ④ 眼や鼻の病気による頭痛
- ⑤ 気の病による頭痛(うつ病など)
- ⑥ 神経痛(頭にも神経痛があります)

なども頭痛の原因となります。

血管からおこる頭痛

頭の血管が拡張して炎症を起こすと、まわりの神経が刺激されて頭痛が起こります。血管からおこる頭痛の代表に「**片頭痛**」と「**群発頭痛**」があります。

片頭痛は頭の血管が腫れて痛む頭痛で、頭の片側が痛むことが多いのですが、両側が痛むことも少なくありません。ただし血管が拡張されただけでは頭痛は起こりません。血管のまわりに腫れ(炎症)を伴うことで痛みが起こります。

筋肉や精神の緊張から起こる頭痛

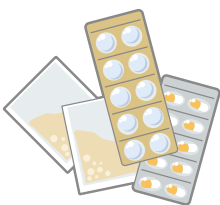
頭や首のまわりの筋肉のコリや精神の緊張から起こる頭痛を「**緊張型頭痛**」といいます。頭が締め付けられるような重苦しいタイプの頭痛です。



脳の病気から起こる頭痛

脳腫瘍、くも膜下出血、髄膜炎などが原因となります。

「**最近経験したことがない頭痛**」の場合は脳の病気を心配します。



薬物乱用頭痛

「お薬の飲みすぎ頭痛」の可能性が
あります。頭痛がすると痛み止めを飲みま
す。頭痛が軽いうちなら、これで楽になりま
す。そうすると頭痛が起こりそうときや軽
い頭痛のときに早め早めに薬を飲む習慣
ができます。3か月に渡って月の10日以上

痛み止めを飲むと脳が痛みに過敏になり頭痛がだんだんひどく
なります。この状態を「薬物乱用頭痛」といいます。

マスク頭痛

これだけの長期間マスクを着ける生
活は、おそらく人類史上初めてです。

マスクの締め付けによる緊張型頭
痛や、暖気吸入による血管拡張で「片
頭痛」を悪化させてしまったり、マスク
着用の心理的苦痛も関係しています。

感染対策が第一ではありますが、ストレッチや運動で緊張型頭
痛は改善します。1時間に1分でもいいので屋外など安全な場所
では適宜マスクを外すのもいいでしょう。



だれにでも起こる日常的な頭痛

たとえば、風邪、二日酔い、アイスクリームを食べた時の頭痛で
す。このタイプの頭痛は本人も原因が分かりますし、持病となる
事ありません。

なに科に受診すればいいの？

頭痛の専門は「頭痛外来」「脳神経内科」「脳神経外科」「ペイ
ンクリニック」などです。頭痛に心の原因が潜んでいる場合には
「心療内科」が担当します。

柳から生まれたアスピリン

今日でも解熱鎮痛剤の王座を占めるアスピリンは柳の樹皮か
ら抽出したサリチル酸をヒントに合成された白色無臭の薬剤です
が、1世紀にわたって熱と痛みの薬として世界中で服用されてい
ます。日本でも、かつて「柳で作った楊枝(ようじ)を使うと歯がう
ずかない」という伝承があり、柳の樹皮や葉に、鎮痛や抗炎症作
用のあることが知られていました。因みに、歯の間に挟まったもの
を取り除くのに用いる爪(つま)楊枝・楊子などはもともと楊柳とも
呼ばれる柳の枝から作ったことからの名称です。

後白河上皇も頭痛に悩まされていた

後白河上皇は長年頭痛に悩まされていた。熊野参詣の折に
その旨を祈願すると、熊野権現から「洛陽因幡堂の薬師如来
に祈れ」とお告げがあった。



そこで因幡堂に参詣すると、
上皇の夢に僧が現れ「上皇の
前世は熊野の蓮華坊という僧
侶で、仏道修行の功德によって
天皇に生まれ変わった。しかし、
その蓮華坊の髑髏が岩田川の底に沈んでいて、その目穴から柳
が生え、風が吹くと髑髏が動くので上皇の頭が痛むのである」と
告げた。

上皇が岩田川(現在の富田川)を調べさせるとお告げの通り
であったので、三十三間堂の千手観音の中に髑髏を納め、柳の
木を梁に使ったところ、上皇の頭痛は治ったという。「蓮華王院」
という名前は前世の蓮華坊の名から取ったものであるという。こ
の伝承により「頭痛封じの寺」として崇敬を受けるようになり、
「頭痛山平癒寺」と俗称された。

脳ドックでは…

脳ドックでは、**脳血管障害**
(特に未破裂の脳動脈瘤)を
発見できるほか、**脳腫瘍や認
知症、脳梗塞**の原因となる血
管の詰まりなども見つけられま
す。脳の健康状態を知るため
にも、健康で健やかな生活を送
るためにも受診の検討もし
てみてはいかがでしょうか？



●栄養部通信

食事を変えてカラダ改善

管理栄養士
さめじま ゆみえ
鮫島 由美江

栄養たっぷり! 旬の野菜、食べていますか?

新年度が始まり1か月ほど経ちました。そろそろ新年度の疲れが出ている方もいるのではないのでしょうか?元気な方も、疲れが溜まっている方も、旬の野菜でパワーチャージをして乗り切りましょう!旬の時期には、美味しさだけでなく、含まれている栄養素の量もぐっと増える野菜が多くあります。今回はアスパラガスなど4月~6月頃に旬を迎える野菜をいくつかご紹介します。



●グリーンアスパラガス

旬のアスパラガスは味が濃く旨味が強く、さらに食感が良いのが特徴です。

<栄養成分>特徴的な成分であるアスパラギン酸は、体内でエネルギー生産に関わるアミノ酸の一種であり、疲労回復効果が期待されます。また、体内でビタミンAに変換されるβカロテンや、ビタミンB群も豊富に含んでおり、皮膚や粘膜を丈夫にする働きや糖質代謝を助ける働きが期待されます。穂先に含まれるルチンという物質は毛細血管壁を強化して動脈硬化を防ぐ作用が期待されています。その他に、食物繊維も豊富に含まれています。

<選び方>穂先がしっかりとしまっているものがおすすめ。切り口はみずみずしさが残っており、白っぽいものがより新鮮です。茎が黄色っぽく変色しているもの、ハリがないもの、筋っぽいものは避けましょう。
※鮮度低下が速いため、購入後は早めに食べるようにしましょう。

●そのほかの旬の野菜

アスパラガス以外にも春キャベツ、新ジャガイモや、さやえんどうやスナップエンドウ、グリーンピースなどの豆類も旬を迎えるものがあります。身近な野菜の旬を知って美味しく効率的に栄養を摂りましょう!



レンジで簡単! アスパラガスの 和風ナムル



1人分あたり
エネルギー 71kcal

◆材料(4人分)◆

グリーンアスパラガス 中6本	麵つゆ(4倍濃縮)	小さじ1
白すりごま 小さじ2	糸唐辛子	お好みで
ごま油 小さじ2		

◆作り方◆

- ① アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、皮が固い場合は皮を剥く。食べやすい長さで斜め切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ② キッチンペーパーで水気をとったアスパラガスに白すりごま、ごま油、麵つゆを加え和える。
- ③ 皿に盛りつけ、お好みで糸唐辛子を飾って完成。

◆調理のポイント◆

- ・電子レンジで加熱することで、火を使わず簡単に作ることができます。また、ビタミンB群は水に溶けやすいため、茹でる場合に比べてビタミンの損失を抑えることができます。
- ・βカロテンは脂溶性のため、ごま油と和えることで吸収率がアップします。

がん性疼痛について

がんによる痛みは、腹痛や吐き気などの、身体的苦痛だけではなく、不安や抑うつなどの精神的苦痛。仕事、家庭、経済上の問題などの社会的苦痛。なぜ、自分ががんになってしまったのか、自分の人生に意味はあったのだろうかといったスピリチュアルペインと様々な痛みがあります。



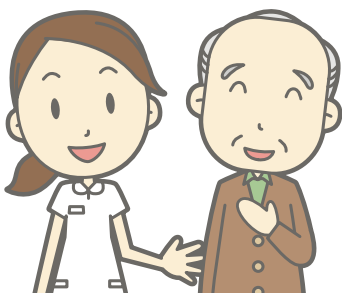
トータルペイン Total Pain

がん患者さんが経験している様々な痛みを**トータルペイン(全人的苦痛)**と言います。



身体的苦痛 Physical Pain

特に痛みは早期から出現する症状なので、適切な投薬治療を行い、日常生活に支障を来さないようにしていきましょう。モルヒネなどの薬剤も適切に使用すれば、安全に使用することが出来ます。



精神的苦痛・スピリチュアルな苦痛 Psychosocial Pain / Spiritual Pain

精神的苦痛、スピリチュアルな苦痛は、誰かに話を聞いてもらうだけで少しは楽になるのではないかとされています。それは、家族でも、友人でも、もちろん医療者でもかまいません。お辛い事があり、話を聞いてもらいたい場合は誰かに打ち明けてみてください。精神的苦痛で不眠などがある場合は適切な投薬を同時におこなう事も重要です。



社会的苦痛 Social Pain

社会的苦痛は、市町村や病院内の社会福祉士に相談するなどをして、その苦痛が緩和、解決に向かうように対処していきます。

◎長い闘病期間の中で患者さん、ご家族の苦痛が強くなる事が大切です。困った事や、不安な事があったら抱え込まず相談するようにして下さい。

新任医師のご紹介

新しく着任いたしました。



循環器内科
たけなか ひろき
武中宏樹
R3年4月1日入職



循環器内科
さめじま ゆうすけ
鮫島雄祐
R3年4月1日入職



腎臓内科
おの あつし
小野淳
R3年4月1日入職



小児科
すずき りょうたろう
鈴木翔太郎
R3年4月1日入職



小児科
かにけいすけ
可児圭丞
R3年4月1日入職



小児科
みずの やすあき
水野泰昭
R3年4月1日入職



外科
もんの まさよし
門野政義
R3年4月1日入職



外科
ほう けいそう
方宇慶蒼
R3年4月1日入職



脳神経外科
みずの ひろゆき
水野寛之
R3年4月1日入職



形成外科
いはら じゅん
伊原淳
R3年4月1日入職



形成外科
いくら なおひこ
伊倉直彦
R3年4月1日入職



整形外科
すじの あさひ
筋野朝陽
R3年4月1日入職



整形外科
さかもと ひろこ
阪本碩子
R3年4月1日入職



泌尿器科
かやの そうたろう
栢野想太郎
R3年4月1日入職



泌尿器科
やた ゆうし
矢田侑史
R3年4月1日入職



産婦人科
さくま もえこ
佐久間萌子
R3年4月1日入職



産婦人科
ふくだ たかあき
福田崇晃
R3年4月1日入職



眼科
きくち ゆか
菊池悠佳
R3年4月1日入職



耳鼻咽喉科
さいとうよしのり
齊藤吉紀
R3年4月1日入職



耳鼻咽喉科
なかおじ ゆうき
仲尾次優輝
R3年2月1日入職



麻酔科
たかはし ゆたか
高橋豊
R3年4月1日入職



麻酔科
よしもとまさひろ
吉本昌紘
R3年4月1日入職



放射線科
すぎやまひろし
杉山宗弘
R3年4月1日入職



救急科
にじま ひろし
矢嶋尚生
R3年4月1日入職



救急科
こばやし さとし
小林諭史
R3年4月1日入職



救急科
まえだ れいか
前田玲佳
R3年4月1日入職



歯科口腔外科
せた しょうへい
瀬田祥平
R3年4月1日入職



健診科
ふかい やすゆき
深井康幸
R3年4月1日入職



内科
すぎもとえいじゆん
杉本栄純
R3年4月1日入職



内科
のぐち さとあき
野口総明
R3年4月1日入職



研修医
いしかわ あみ
石川亜美
R3年4月1日入職



研修医
いたみ たつひろ
伊丹竜大
R3年4月1日入職



研修医
ちゅうま かずや
中馬和也
R3年4月1日入職



研修医
とうい すずか
東井涼香
R3年4月1日入職



研修医
にしおかりんたろう
西岡凜太郎
R3年4月1日入職



研修医
よこもり ひろき
横森広樹
R3年4月1日入職



研修医
わたなべ ひろや
渡邊宏哉
R3年4月1日入職

健康管理センターからのご案内

現在、5月から12月の期間で行われる、太田市各種検診のご予約を受付けております。電話にてご予約ください。年齢により、対象となる検診の種類が異なりますので、太田市からのご案内をご覧ください。早めのご予約をお勧めいたします。尚、定員になり次第、受付は終了させていただきます。

【当センターで受付けている太田市個別検診項目】

- ①特定健診 ②肝炎ウイルス検診 ③前立腺がん検診 ④大腸がん検診 ⑤子宮頸がん検診 ⑥乳がん検診

今後の予定

●6月17日(木)

開院記念の日となり、
一般外来診療を休診致します。

SUBARU健康保険組合
太田記念病院

太田記念 | 検索
ホームページアドレス
<https://www.ota-hosp.or.jp>



TEL.0276-55-2200(代)
電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようお願い申し上げます。
〒373-8585 群馬県太田市大島町455番地1

太田記念 FB | 検索
フェイスブックアドレス
<https://www.facebook.com/otahosp>



太田市平日夜間
急病診療所はこちら

TEL.0276-60-3099
太田市飯町818 太田市保健センター1階
診療日：月・火・水・木・金・土
※日・祝日・年末年始は休診となります
受付時間：午後6時45分～午後9時45分