

無料

TAKE
FREE

HOPE

ほーぷ

太田記念病院だより
vol.77
2026.1

1日2分の頭痛体操 ～すこし頭痛、治しましょう～

緊張型頭痛

アイスクリーム頭痛

頭痛体操

脳の病気

片頭痛

二日酔い

症状の緩和

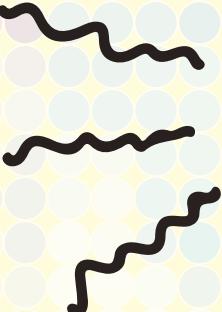
新年のごあいさつ

かかりつけ医・登録医ご紹介

修秀山田クリニック

診療科紹介 外科

アイタタ



冬でもモチ肌!
今日からお家ができる
簡単スキンケア

●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 病院長

ありの ひろし
有野 浩司

新年のごあいさつ

●対応が難しい患者様を中心
に治療を行い地域医療に貢献いた
します。

いつも太田記念病院へのご支援、ご
協力ありがとうございます。

2025年は課題が多く病院運営が難し
い年でした。頑張って医業収益が少し増
加しても人件費、経費の増加が上回り収
支は厳しくなりました。

第5類になった後も新型コロナウイル
スなど感染症対策を続けながら、当院は
東毛地区唯一の3次救急医療機関とし
ての役目を果たすべく、スタッフが一丸と
なって重症者など他で対応が難しい患
者様を中心に治療を行い地域医療に貢
献いたします。

新棟の増築計画を資材価格の高騰や
建築業界の人手不足の影響で中断せざ
るを得なくなったことは誠に残念です。建
設できる会社が見つかるまでの間に新た
な計画を立て、実現できるよう努めたい
と思います。

一部の大型設備投資を次年以降に先
送りしましたが、2025年度の大きな設備
投資として主に心臓カテーテル用の透視
装置を更新しました。2026年度も老朽
化のための設備更新は待ったなしです。

一部の科で診療などを縮小・制限させ
ていただいている。医師確保について
常時努力してまいりますが、理解いただ
ければと思います。

昨年の初期研修医は12年連続でフル
マッチでした。良い研修を行い、これから
地域医療を支える人に育ってほしいと願
います。

常勤医師117名、職員総数1,065名
の体制(2025年11月現在)で今年も
頑張っていきます。

今年も多くの医師の異動が予想され
ますが、医師確保に全力を尽くし地域に
貢献できるよう努めて参ります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

PICKUP CLINIC file.50



かかりつけ医・登録医ご紹介

修秀山田クリニック

やまだ しゅうじ
院長 山田 修司



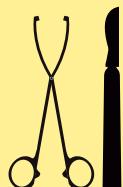
本年6月30日まで上小林町の山田クリニックでしたが、7月1日より吉沢町に新規開院いたしました。

●院長就任の経緯：①息子に早めに上小林町の山田クリニックの後継者にしたいという思いから
②まだまだ現役で、仕事をしたいという思いもありました。

●心がけていること：どのような疾患も問わず、どんな症状の患者さんも断らず診ていきたいです。重症度が高ければ、かかるべき医療機関に紹介し、治療に繋げていきます。

●特徴：今までの山田クリニックと同様に内科、外科をはじめ肛門疾患、外傷などの救急医療も尽力を注いでいきます。現在、肛門疾患の患者さんが多く来院されています。

●今後の目標：自分の体力の持続できる限り現役で診療をやっていこうと思います。



外科
SURGERY

診療科紹介

vol.
58

外科

主任部長 谷 たに のりゆき
紀幸

消化器内科・クリニック、大学病院との連携をとることで、より良い治療を提供できるよう診察しております。

●診察内容について

当科は消化器(食道、胃、大腸、直腸)、肝胆脾、その他(鼠径ヘルニアなど)に対する外科的診察に従事しています。

診察・治療方針に関しては、ガイドラインに沿ってご本人ご家族にとって最適な治療を提供できるよう各領域ごとに専門医のスタッフを中心に診察しております。

●腹腔鏡・ロボット支援下手術について

従来より行っていた腹腔鏡手術に加えロボット支援下手術(ダビンチ)も積極的に行っています。消化器外科手術においては、腹腔鏡手術はもはや“新しい”治療ではなく、ガイドラインに合わせた標準的な手術となってきております。

腹腔鏡手術では、そのメリットである低侵襲(傷が小さく回復が早い)、高精細(肉眼での手術よりもはるかに精密な視野)などにより、ご本人にとってより良い手術を行うことができます。

さらにロボット支援下手術ではロボットアームと呼ばれる電動の機器のサポートにより従来の腹腔鏡の機器よりも自由度が高く、繊細な操作が可能となっております。このためロボット支援下手術も良い手術の選択肢の一つとして提案しております。

●高難易度手術について

手術によってはより専門性の高い施設での治療が必要な場合などがあります。そのような際は、慶應大学をはじめ専門施設との治療連携をしております。手術前後の治療や検査に関してはほぼ当院で対応できることから、よりスムーズに手術治療を受けられるように心がけています。

広域の施設との連携により、県内では手術ができないと言われセンター病院などから当院へ紹介いただいている方もいらっしゃいます。当院での再検査と大学などの専門施設との連携を経て手術を受けることができ、元気に過ごされている方も多いいらっしゃいます。

●紹介・逆紹介について

診察に際しては、治療を受けられる方の他の病気にも気を配りつつ診察をしています。

クリニックより紹介いただいた際は、当科で行う診察がおちついたところで、元のクリニックへの逆紹介をして診療の連携を行っています。

さらに新たに見つかった病気に対してもクリニックの先生方と連携して診療にあたっています。気になることがあれば地域連携と共に相談に応じますのでお気軽にお声をおかけください。



特集

1日2分の頭痛体操

～すこし頭痛、治しましよう～

本人は辛いのに他人には理解されにくい「頭痛」

今回は特に「緊張型頭痛」と「片頭痛」に注目し

改善方法などを中心に身近な頭痛を解説します。

リハビリテーション部
理学療法課
理学療法士

いわせ
岩瀬 しゅん
瞬

●頭痛にお悩みではありませんか？

その痛みや苦しみは、本人にしか分からず、他人には理解されにくいものです。日常生活や仕事に支障をきたすほど辛くても、頭痛で休むとサボリだとみなされる風潮があるのも悲しき現実です。薬に頼らず治したい、防ぎたいと考えるあなたに簡単にできるセルフケアをご紹介致します。

●はじめに頭痛を知りましょう

頭痛とは頭部の一部あるいは全体の痛みの総称です。後頭部と首(後頸部)の境界、眼の奥の痛みも頭痛として扱います。頭痛は、熱や腹痛と同様に症状の名称ですが、慢性的に頭痛発作を繰り返す場合には病名として扱い「頭痛症」とします。

●あなたの頭痛はどちらのタイプ？



TYPE 1
日常的に
起こる頭痛

- ・二日酔い
- ・アイスクリーム頭痛など



TYPE 2
脳や全身の病気
による頭痛

- ・脳の病気
(クモ膜下出血、脳出血、脳腫瘍、髄膜炎など)
- ・頭部の脳以外の病気
(眼、耳、鼻、歯など)
- ・全身の病気
(風邪、血圧上昇など)



TYPE 3
頭痛持ちの頭痛
(慢性頭痛)

- ・緊張型頭痛
- ・片頭痛など

ここに
注目!!

今回、取り上げさせて頂きたいのは、
あなたの頭痛が「緊張型頭痛」なのか
「片頭痛」なのかということです。

緊張型頭痛

Check!

- 最も一般的な頭痛、多くの人が一度は経験したことがある。
(世界人口で有病率は38%)
- 精神的、身体的ストレスが原因となるため「ストレス頭痛」ともいわれる。
- 数日に渡り1日中頭が重く圧迫感あるいは、頭の両側がギューッと締め付けられるような痛みが毎日のように起こります。
- 頭の全体が痛むことが多い。
- 気分が晴れることはありません。
- それほどひどい痛みではない。
(頭痛の程度は軽度～中等度で日常生活に支障がでることはあっても寝込んでしまうようなことは少ないです。)
- 階段を昇るなどの運動をしても悪化しない。
- 反復性(月に15日未満)と慢性(3ヵ月を超えて平均して1ヵ月に15日以上)に分類されます。

別名「ストレス頭痛」とも
呼ばれています



頭痛の軽減、緩和に。



片頭痛

Check!

- 1回～数回／月、時々起こる、発作的に起こり4時間～3日間続く。
- 頭の片側（時には両側）でズキンズキンと脈打つような、かなり強い痛み。（実際には4割近くの患者さんが両側性の頭痛も経験されています。）
- 吐き気を伴い、光や音に敏感になる。
- 日常的な生活動作や階段の昇り降りなどの運動によって痛みが強くなる。
- 寝込んでしまい学校や仕事、家事などに支障ときたすこともある。
- 頭痛の前に「前ぶれ」を感じることもある。チカチカした眩しい光やギザギザ模様の線が徐々に視界に現れ始めて、約5～20分続く。
- 日常生活に支障をきたす一次性頭痛（頭痛の原因となるような何らかの疾患がない頭痛）で、比較的頻度の高い疾患です。
- 日本では成人の約8.4%が片頭痛にかかっていると報告されています。

成人の8.4%が片頭痛持ちといわれています！



頭痛体操とは

Check!

頭痛体操の目的は片頭痛の頻度を減らすことですが、緊張型頭痛の軽減にも有効です。

コマ回し頭痛体操



症状の緩和や軽減に有効なのでぜひ、やってみてください！

目的

- ①緊張型頭痛の緩和
- ②片頭痛発作の早期発見
- ③片頭痛の予防

ポイント

- ①背骨はまっすぐに、前を向き頭の位置は動かさない
- ②目線は正面に一点を見つめる
- ③両手を胸の前に構え、リズムよく腕・肩を左右に身体を回す

注意（こんな時は体操をしてはいけません）

- ・片頭痛の最中や発熱時
- ・激しい頭痛がある
- ・頭痛が悪化したら体操は、おやすみしてください



冬でもモチ肌！ 今日からお家でできる 簡単スキンケア



皮膚・排泄ケア認定看護師
たにむら あやか
谷村 彩華

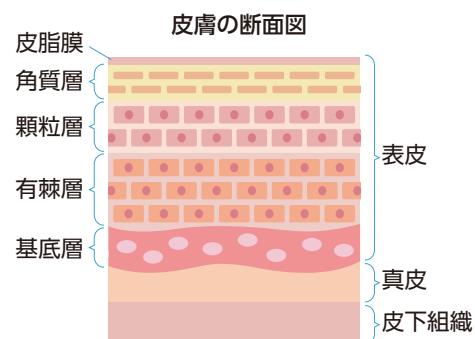
皆さんこんにちは。2025年もあっという間に12月になりました。冬になり空気も乾燥し、肌も影響を受けていませんか？肌の水分量が減るとバリア機能が損なわれ細菌や花粉・ホコリなどアレルギー物質が皮膚から侵入し皮膚のアレルギーや感染症を起こしやすくなります。今回は、冬でも乾燥知らずの肌を作るための豆知識とスキンケア方法についてご紹介します。



皮膚の構造や役割について

1

まずは皮膚の構造や役割について説明します。皮膚は大きく分けて表面から「表皮」「真皮」「皮下組織」にわかれています。皮膚の保湿や感染症、皮膚のアレルギーに関係するのは一番外側の「表皮」の部分になっています。「表皮」は細かく4層構造に分かれています。その中でも外気に触れる最も体の外側にあるものが「角質層」です。角質層は肌が新しく生まれ変わるためにターンオーバーを約1ヶ月かけて行うことで健康な肌を保つような仕組みになっています。化粧水や保湿剤が浸透すると角質層が保湿され乾燥予防になります。

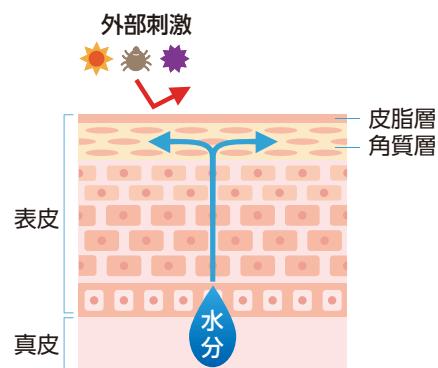


冬の乾燥による肌へのダメージ!!

2

健康な肌の表面は汗と皮脂が混ざり合っており、弱酸性となり皮膚をバリアしています。冬は気温が低下して空気中に含まれる水蒸気の量が減るため空気が乾燥します。また、室内の空気も暖房等により乾燥するため肌の水分が奪われキメが荒くなり内側の水分が蒸発しやすくなります。さらに乾燥した肌は、細胞の隙間が開いてしまうことで、雑菌や花粉・ハウスダスト等のアレルゲンなどが侵入しやすくなります。気温が下がると体の血流が悪くなり新陳代謝が落ちることで汗や皮脂が出にくくなりバリア機能が低下してしまいます。また厚着は、衣服のこすれによる摩擦で乾燥を招き皮膚の水分を保持する力が落ちてしまいます。

健康な皮膚



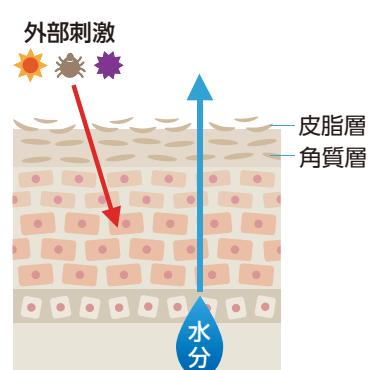
年代別にみた保湿剤や成分について

3

肌の保湿能に大切な角層は部位・年齢・季節で水分量が違う！新生児では生後2週間～1ヶ月の間に最初のターンオーバーを迎え赤ちゃんでも乾燥肌となります。(新生児乾皮症)。その後、生後半年頃より皮脂がさらに無くなり乾燥肌になります。赤ちゃんは成長に伴い活動が活発となり皮膚と衣服がこする摩擦により保湿剤が取れてしまうことが多いです。そのため、こまめに保湿剤を塗り直す必要があります。保湿剤の種類は香料、着色料、アルコールフリー等低刺激性のミルクタイプの保湿剤や、ワセリンやベビーローションなどに含まれるミネラルオイルが配合された保湿剤を使用すると良いでしょう。

思春期から成人では新陳代謝が活発で皮脂分泌が盛んな時期となります。入浴後や冬の時期では肌が乾燥するため、1日1回入浴後には保湿することが大切です。季節によって使い分けが大切ですが、夏場ではさっぱりとしたジェル

バリア機能が低下した皮膚



タイプや乳液タイプを使うとべたつかず使用することができます。冬の乾燥対策に使用する保湿剤ではホホバオイルやアーモンドオイル等植物油、もちろん低刺激性のワセリン等の鉱物油でも良いですが、このように油分が配合されているクリームタイプの保湿剤を選ぶと良いです。

高齢者では徐々に新陳代謝や皮脂分泌が低下してくるため入浴後や冬以外でも乾燥が目立つようになります。そのため朝と夜や乾燥が目立つ時、入浴後や洗濯、洗い物など家事の後には塗り直しすることで乾燥を防ぐことができます。高齢者に使用する保湿剤としてはワセリン等の鉱物油やホホバオイルなどの植物油等、油分が含まれた保湿剤を選択します。質感はクリームタイプやミルクタイプを使用します。ワセリン等硬めの物は肌に塗布する前に手で温めて柔らかくしてから、肌をこすらずスタンプを押すように塗布することで肌に負担なく保湿ができます。

その他にも水に触れる機会が多い人などは水や石鹼により手肌の油分が洗い流れてしまい油分が失われてしまうため乾燥肌になりがちです。また、常に空調の効いた職場環境でも乾いた空気により肌の水分が蒸発し乾燥を招きます。農家等の紫外線への過度な曝露は肌の細胞が硬くなってしまい水分保持能力が低くなってしまい、乾燥だけでなくシミや深い皺の原因ともなります。また、入浴の頻度が多いと肌の油分が失われ、ナイロンタオルなどの使用も摩擦により角層へのダメージとなり乾燥肌の原因にもなります。



今日からできる 乾燥予防のスキンケア

point
1



入浴は1日1回、長湯厳禁

入浴は1日1回、お湯は熱すぎない温度で入浴し、長時間お湯に浸かりすぎないように注意しましょう。入浴時間は20分以内、温度は40度前後にするのが乾燥防止にはお勧めです。また入浴剤を使用することもおすすめです。セラミド、スクワラン、シアバターやホホバオイル等が含まれていると油膜を作り肌の水分の蒸発を防ぐ効果があります。グリセリンやヒアルロン酸等が含まれていると肌の水分を抱え込む保湿効果があります。

point
2

入浴後はしっかり保湿剤を

入浴後はなるべく早めに肌に保湿剤を塗布しましょう。入浴以外でも朝の洗顔後など、肌を清潔にしてから保湿剤を塗布しましょう。その他乾燥が気になる時には塗り直しを行いましょう。



point
3

肌がしっとりする程度の保湿を

保湿クリームや軟膏等、硬めの保湿剤の使用量は指の第一関節分の長さに出すことで片手分の大きさまで塗り広げられます。ローションやミルクタイプ等ゆるめの保湿剤の場合は、一円玉大(約0.5g)で片手分の範囲を塗ることができます。物足りない場合は少量ずつ追加をして、肌がしっとりする程度の保湿をすると良いでしょう。

注意
したいこと

保湿をたくさんすれば良いのかというとそうではありません。保湿のし過ぎにより毛穴詰まりを起こし、ニキビや毛穴の炎症の原因にもなるため、日頃の保湿については1日1回入浴後に薄く塗る程度にしましょう。また思春期や夏場等新陳代謝が活発な場合はジェルタイプやオイルフリー等にすることでさっぱり保湿することができます。

今お肌が乾燥てしまっている方も、上記の保湿ケアを毎日コツコツ行うことにより、潤いのある肌になることができます。この冬一緒に乾燥知らずなモチ肌を目指しましょう！

新任医師
のご紹介

救急科
とうき
東井 涼夏
すずか
R7年10月1日入職

小児科
みやた こういち
宮田 功一
R7年8月1日入職

循環器内科
ふくやま ちひろ
福山 千仁
R7年10月1日入職

外科
まつもと しゅん
松本 駿
R7年10月1日入職

整形外科
かとう じゅうぞう
加藤 修三
R7年10月1日入職

小児科
かはら まお
笠原 真央
R7年10月1日入職

外科
ももせ
百瀬 ゆずこ
R7年10月1日入職

形成外科
どうもと てつ
堂本 哲
R7年10月1日入職

歯科口腔外科
はしもと すずむ
橋本 燿
R7年10月1日入職

イベント報告

ふれあいフェア2025開催

令和7年11月15日(土)ふれあいフェア2025を開催し、多くの方たちにご来場いただきました。



マイナンバーカードご利用のお願い

2024年12月2日から現行の健康保険証は発行されなくなります。

マイナンバーカードをご利用ください。

⚠ ご注意ください！

本年12月2日から

現行の健康保険証は
発行されなくなります

※12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です

マイナンバーカード
をご利用ください

今回お持ちでない方は次回ご持参ください



マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方

➡ 利用登録は窓口（カードリーダー）でできます



とっても
簡単！

マイナンバーカード

1

受付



マイナンバーカード

2

本人確認



3

同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の
利用について確認してください。



※同意登録が既に完了された方は、続けて確認操作をお願いします。

4

受付完了

お呼びするまでお待ちください。



医療DXを通じた質の高い医療の提供にご協力ください。



SUBARU健康保険組合
太田記念病院



TEL. 0276-55-2200 (代)
〒373-8585 群馬県太田市大島町455番地1

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。

太田記念 | 検索

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



太田記念 FB | 検索

フェイスブックアドレス
<https://www.facebook.com/otahosp>



@ota_memorial_hospital | 検索

Instagramアドレス
https://www.instagram.com/ota_memorial_hospital/

