



MARUHO

MEDICAL DIV. / HOME MEDICAL DEPT.

For More Comfortable



より快適なHOTライフのための広報誌

2023
SEP.

第56号

HOTでスマイル

巻頭
特集

頭痛について



なかまクリニック 院長
仲間 秀幸 先生

日本人の3～4人に1人が頭痛持ちと言われていています。頭痛には、原因がはっきりしない一次性頭痛と、原因がはっきりした二次性頭痛があります。

緊張型頭痛

頭痛の症状を訴える方の多くが緊張性頭痛です。典型的には肩から後頭部、こめかみにかけて重く締め付けられるような感じが続き、肩こりを伴うことが多いのが特徴です。

身体的ストレス、心理的ストレス（仕事とか学校でのストレスが多いです）で症状が強くなります。なんとか我慢して生活はできるのですが、ずっともやもやしている感じです。治療は湿布や痛み止めの軟膏を使用し、ストレッチなどの運動療法をおこなうことが多いですが、症状が強い場合には痛み止めの内服や不安を和らげる薬、筋弛緩薬なども使われます。痛みが頻回で予防が必要な場合には心理的ストレスを和らげる薬を使うこともあります。

片頭痛

男性よりも女性のほうが症状を訴えることが多い頭痛です。頭痛発作が起きると何も手につかず、日常生活に支障をきたして寝込んでしまうこともあります。吐き気がして実際吐いてしまうこともあります。また光、音、においに過敏になることも知られています。発作時の治療ですが、通常の痛み止めは効かないことが多く、イミグランなどのトリプタン製剤という薬がよく効きます。頭痛発作が頻繁に起こる場合は、抗てんかん薬、抗うつ薬、β遮断薬などを予防的に内服します。最近はエムガルティ、アジョビ、アイモビーグなどの注射

薬が、予防的に使われることも多くなってきました。当院でも予防的に注射薬を使用する方が増えています。頭痛発作の頻度、強さ、ともにかなり抑えてくれる印象です。

三叉神経痛

頭蓋内の三叉神経が脳血管で圧迫されることで起こります。根治を目指す場合は脳神経外科の開頭手術で血管による三叉神経圧迫をとれば良くなりますが、通常はカルバマゼピンやプレガバリンなどの内服薬がよく効きますので、まずは薬を飲んでみることをお勧めします。

一次性頭痛にはその他、群発頭痛、後頭神経痛、薬物乱用頭痛、などがあります。

二次性頭痛

脳卒中（脳出血、脳梗塞、くも膜下出血）や脳腫瘍、頭部外傷などが原因で起こります。

治療は、頭痛の原因を取り除くしかないことが多いです。脳外科的な手術が必要で、命に関わることも多い頭痛です。

一次性頭痛と二次性頭痛の区別は診察だけでは難しく、二次性頭痛の場合は命に関わるが多いため、頭部MRIで確認することが大事です。頭部MRIで二次性頭痛ではないと確認できれば、安心して治療を進めることができます。



なかまクリニック様 太田市新田小金井町 308-1
TEL.0276-57-8623

院長先生のご出身地、宮古島の雰囲気を取り入れた外観です

いきいき
HOTさん

September 2023



群馬県下仁田町
神戸 巖さん (79)
(HOT 歴 1 年 8 ヶ月)

豊かな自然に囲まれて

農作業が大好きな神戸さんは体調の異変に気付いた時も農作業中だったそうです。今まですんなり出来ていたことでもすぐに息が上がってしまうようになり、身体に違和感があったため下仁田厚生病院を受診しました。初めは喘息を疑われましたが以前から間質性肺炎とも言われていたので、それから在宅酸素を始めることに。身体の異変に気付きながらも「畑仕事が好きだから少し無理してでもやっていた」と神戸さんはおっしゃいます。在宅酸素開始当初は酸素チューブを付けることや繋がれていることへの抵抗感もあったようですが、それよりも身体が楽になることの気持ちが大きかったようです。

在宅酸素を始めてからは散歩が日課になり、普段は 5000 歩くらい歩いているそうです。ご自宅の目の前には南牧川が流れており、とても自然豊かです。私もボンベ配送などで下仁田町へ伺った際は四季折々の景色を見ると心が癒されます。散歩コースは上り下りを織り交ぜて、時々休憩をしてご自身の体調と相談しながら健康のために歩いているそうです。



四季の移ろいを感じられるお散歩エリア

趣味について伺うと「今まではとにかく畑仕事が好きでそればかりやっていた。今は

畑仕事もできなくなったから趣味がないことが趣味だ」と冗談交じりにおっしゃいます。ご自宅から少しはなれたところに畑があり、下仁田ネギをはじめとしたさまざまな野菜を作っていたそうです。「天候や肥料などさまざまな条件が整わないと上手く育たない、自分の思い通りに育たないところが面白い」という言葉からも身体が動けばまだまだやりたいという気持ちがとても伝わってきました。今でも梅の収穫時期には畑に行くそうです。

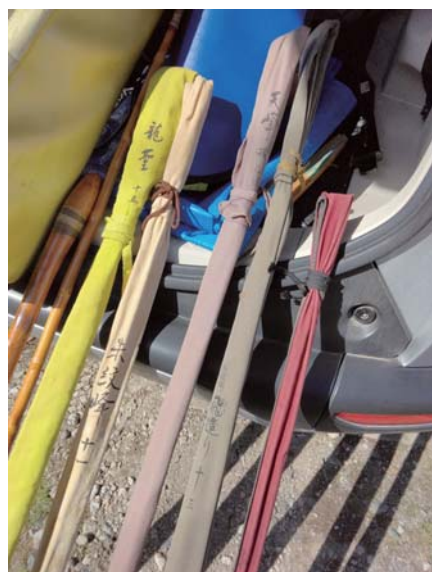


パソコンのゲームで脳トレ

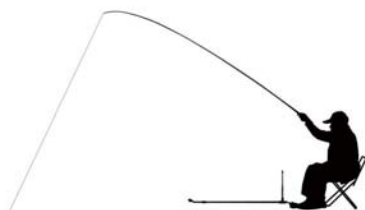
趣味がないと言いながらもご旅行をされたり頭の体操にクロスワードやパソコンでゲームをやっていることなども教えてくださいました。ご旅行に関しては他県まで足を延ばして長野県の松本城や新潟県、県内では赤城山や榛名山のつつじなど各方面へ。普段のお出かけ時は予備ボンベは 1 本程度ですが、以前茨城県にお住まいのご家族に会いに行かれた際は弊社から多めにボンベを貸出させていただいたこともありました。今後もしもご旅行の際はぜひご相談ください。今回は急なお願いにも関わらず、快く承諾していただきありがとうございます。

私の宝物

釣り竿



目崎さん ご愛用の竿



今回は高崎市にお住まいの目崎秀雄さん（HOT 歴 9 ヶ月）の宝物をご紹介します。

目崎さんの宝物は趣味の釣りで用いる愛用の「釣り竿」です。水の深さや狙う魚の種類によって長さの違う釣り竿を使い分けたりするそうで、十尺（3m）もの長さの釣り竿を振るって狙った水面へ投げ込むそうです。

外来種や在来種、様々な魚がいる中で、目崎さん達愛好家の方々は 50cm クラスのヘラブナを狙っていると言い、餌の配合や釣り竿等、様々な工夫を凝らして仲間と共に釣りを楽しんでいるとおっしゃっていました。

愛好会に所属され、お仲間さん達と釣りを楽しむ目崎さんですが、他のお仲間さんの事もお伺いしたところ、彼らの事も宝物だと笑顔でおっしゃっていました。



ご自慢の竿での釣果もまた格別！

教えてマルちゃん！

カニューラ交換のタイミングは？

マルホンでは概ね月に一度の交換をお奨めしています。

カニューラはビニール（ポリ塩化ビニル）製で、長時間使っていると皮膚と接触する頬や耳の部分が硬くなります。硬くなったカニューラを使い続けると、痛くなったり就寝時に外れてしまうことがあります。

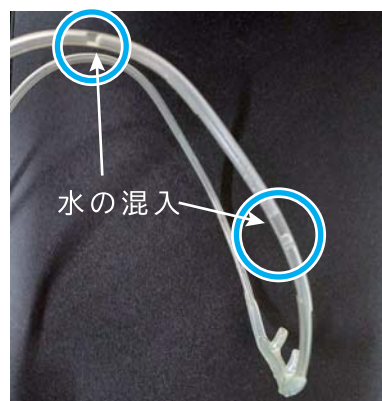
日頃のお手入れとして、汚れたときは濡れたタオル等で拭き取ってください。まれに染毛剤や化粧品等で変色することがあります。チューブが変色しても中の酸素は問題ありませんが、気になったら予備と交換していただいて結構です。



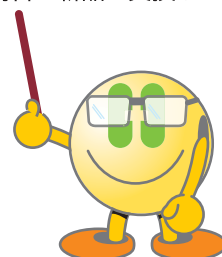
カニューラはこれ以上進化しないと思われがちですが、メーカーでは別の素材を練り込むなどして、新たな効果をもたらすものを模索しています。早く皆様の元へお届けできるようになると良いですね。

長期間使ったカニューラ

硬くなってしまったため、外しても顔の形がついています。こうなると装用感が悪くなるので交換時期です。



カニューラをしたまま洗顔するなど何かの拍子に内部に水が入ることがあります。この場合も新品と交換してください。



季節ごとの健康メモ

秋の花粉症



花粉症と言えばスギやヒノキ花粉の飛散時期である春をイメージしますが、9月～10月にかけてはイネ科や雑草類などの花粉が飛散する時期のため秋も注意が必要です。花粉の原因となる植物が生えている野原や草むら、空き地には極力行かず、晴れた日や気温が高い日、乾燥している日、前日が雨の日もマスクなどの対策をしましょう。

症状が出るしくみ

花粉などの異物（抗原）が入ってくると、その抗原を排除するために抗原を攻撃する抗体をつくります。つくられた抗体が人の粘膜表面にある肥満細胞に付着し、再び同じ抗原が入ってくると抗体と抗原が反応します。この反応により肥満細胞からヒスタミンという物質が放出され、このヒスタミンがくしゃみやかゆみなどの症状を引き起こすといわれています。



ヨモギ



カナムグラ



ブタクサ

秋の花粉症の主な原因は左の3種類。どこにでもある草なので油断すると浴びてしまいます。ただ、スギやヒノキと違って花粉の飛距離は数メートルと短いの、近づかないようにしたり、花が咲く前に除草しておけば安心です。

HOTな社員紹介



はらだ ひでと
原田 英人
点検 / 配送担当

こんにちは。昨年九月に入社した原田英人と申します。東毛・埼玉地区の配送・保守を担当しています。

日頃は患者様のボンベ配送・保守を主に行っております、皆様それぞれ疑問に思う点や在宅酸素にあたっての不安に感じる点が違い、日々患者様方には勉強をさせていただいております。そうした対応の経験を増やして患者様方が安心して在宅酸素療法を活用できるよう努力していきたいです。

現在趣味で力を入れているのがウイスキーを嗜むことです。様々なウイスキーを購入・飲酒していますがいつか蒸留所を訪れ、樽買いや限定ウイスキーの購入をすることが現在の目標です。

患者様対応・在宅医療の知識等まだまだ未熟ではありますが全力を尽くしますのでどうかよろしく願いいたします。



編集後記

■暑い熱い甲子園で、79歳の監督が鋭い眼光で采配を振るう姿を見て、大いに刺激を受けた夏でした。来年もまたその姿を拝見したいと思いました。(ナオ)

■先日赤城神社を参拝してきましたが、気温は25度。とても涼しく気分転換にもなり、暑さが残る9月以降にもオススメの避暑地です。(さかもと)

■今年もとても暑い夏となりましたが、おかげさまで愛犬との散歩の為に毎朝早起きの習慣が身につきました。(オカ)

■一年間スマイルの編集委員として大変お世話になりました。まだまだ暑い時期は続くかと思いますので、皆様お体にご自愛下さい。(松田)



株式会社マルホン
医療事業部 在宅医療部
在宅医療に、より快適さを。

発行日：2023年9月1日

発行：株式会社マルホン 「HOTでスマイル」編集委員会 発行責任者 鈴木武
住所：群馬県前橋市問屋町 2-16-11 電話：027-210-7222