

# みまた病院広報紙

発行日：平成 24 年 10 月 1 日  
 〒885-0013  
 宮崎県都城市郡元 1-9-5  
 発行者：安部 真人  
 編集者：藤山 詩織  
 記事：小濱 吉弘

## 今月の特集

### リハビリテーション科：家庭医学の豆知識

近年、頭痛に悩まされている人が増加しています。

中には・・・明るい場所に出るだけで頭が痛い  
仕事に集中出来ない  
頭痛薬を常備していないと不安

頭痛の原因がわかれば、その解消法も見つかります。  
 長年悩まされていた頭痛を解消しましょう！



## 10月

行事予定

— 外来休診日 —

6・7・8・13・  
 14・20・21・  
 27・28



### ★ 偏頭痛と緊張型頭痛の原因と解消法 ★

#### < 偏頭痛 >

- ・こめかみが脈打つようにズキズキと痛む ・眩暈がする
- ・目の前がチカチカする ・吐き気、ひどい時には嘔吐する

#### 原因

血管の炎症により周囲の神経を刺激する事で起こる頭痛  
 ・ストレスから開放されると起こりやすい！  
 ・生理前後（女性ホルモンの変動）  
 ・寝過ぎ など

#### 解消法

寝ると治る場合が多いのが特徴

- ①冷たいタオルなどで頭を冷やして安静・冷却シートをおでこや首の後ろに貼るのも◎
  - ②光が当たらない部屋で少し休む（寝る）
  - ③日頃からマグネシウムやビタミン B2 を摂取する（海藻、豆類などに豊富）
  - ④コーヒー、緑茶などに含まれるカフェインも効果的  
 （ただし1日2杯まで！それ以上飲むと、偏頭痛が悪化します）
  - ⑤こめかみを押す・こめかみをタオルや手拭いで縛る
  - ⑥偏頭痛の特効薬「トリプタン」（症状がひどい場合は、病院で処方してもらいましょう）
- ※偏頭痛の場合、マッサージなどに行くと悪化することがあり、注意が必要です。



#### < 緊張型頭痛 > パソコンをする方の頭痛はこれ！

- ・頭を締め付けられるような痛み ・首から後頭部にかけて、両側が痛む
- ・頭が重い ・頭痛に加え眩暈がする ・入浴やマッサージで頭痛が楽になる

#### 原因

筋肉のコリからくる頭痛（乳酸等の疲労物質がたまり神経を刺激する事で起こる頭痛）  
 ・目の疲れ  
 ・同じ姿勢を続けることによるコリや、ストレス など

#### 解消法

筋肉をほぐし、血行を良くしましょう！

- ①蒸したタオルなどで、肩から首筋を温め筋肉のコリをほぐす（電子レンジで温めるホットパック→1度温めれば15分ほど温かさが持続するので試してみてください）
- ②入浴も効果的（ぬるめのお湯にゆっくりつかる習慣をつけましょう）
- ③首、肩を回して血行をよくしましょう



裏へ続く→

## 家庭医学の豆知識（続き）

- ④日頃の姿勢や、枕の形状などを工夫する（高すぎる枕は肩こりや頭痛の原因になります）
- ⑤適度な運動とストレス解消を心がける（ストレスにより筋肉が凝り固まっていることもあるため、リラックスする時間を設け、ストレスをためないようにしましょう）

※今回は頭痛の一部（慢性頭痛）を紹介させていただきました。もし、紹介した以外での痛みの症状があったり、解消方法で頭痛が解消されない場合は、病気からくる頭痛の可能性があるので、受診をおすすめします。

## 今月の職員紹介：リハビリテーション科のスタッフ一同!!



氏名：日高 翔太（OT）  
専門：（外来）首・肩・腰



氏名：徳満 さやか（OT）  
専門：（入院）脳血管疾患



氏名：富岡 康徳（PT）  
専門：（外来）膝・足・腰



氏名：砂坂 裕子（PT）  
専門：（入院）整形疾患



氏名：小濱 吉弘（PT）  
専門：外来リハ総合アドバイザー



氏名：原口 聖仁（OT）  
専門：在宅（リハビリ・環境調整）



氏名：久保 淳子（リハ補助）  
専門：外来送迎・リハビリ（電気治療）



氏名：山下 健太（OT）  
専門：入院リハ総合アドバイザー

## みまた病院からのお知らせ



外来送迎無料サービス受付中!

みまた病院リハビリテーション科では、ご自分で病院まで来られない方に対して送迎サービス（無料）を行っております。ご自宅までお迎えにあがり、リハビリが終わられましたらご自宅までお送りいたします。是非ご利用ください。

## 委員会からのお知らせ

ここでは、みまた病院にて組織されている委員会からのお知らせを掲載していきます。

### 医療安全管理委員会とは？

ヒヤリハット・インシデント・アクシデントを検証し、医療事故発生の予防を図ることを目的とした委員会です。

ヒヤリハット：インシデントが発生する可能性

インシデント：実質的な被害はないが問題であること

アクシデント：患者・利用者及びスタッフに実質的な被害があること

医療事故を検証するために、スタッフ全員からどんな医療事故があったかを報告してもらい、集計・分析を行っております。これにより、当院にて発生している医療事故の事故状況・種類からどんな職種・スタッフが起こしているかがわかりますので、これらを基に対策を講じております。

◎みまた病院（一般病床：40床）

◆内科 ◆リハビリテーション科

◎介護保険サービス

◆通所介護（デイサービスセンター ところ）

◆居宅介護支援（ケアプラン ほっと郡元）

◎島津乃荘

◆特別養護老人ホーム（131床）

◆短期入所（24床）

◆訪問介護

ホームページ



<http://keiwakaigroup.com/>

広報紙の内容に関してのお問合せはこちら〔TEL：0986-51-3111〕

特集記事に関してのお問合せはこちら〔TEL：0986-22-1437 担当：小濱〕

敬和会グループ