第33号
ぽっかぽか
図南病院新聞部

頭痛外来 新設 頭痛もちさん朗報

頭痛はれっきとした病気です

平成二十一年三月、同じ医療法人久会の久病院で「頭痛外来」が新設された。

頭痛とはよく聞き慣れた身近な病名だが、あまりに日常的すぎて専門的な治療をうけるという選択が私達の考えに無かったような気がする。

朴　啓彰（ぱく　けちゃん）先生、昭和三一年六月大阪生まれ双子座　お名前から察するように在日韓国の三世か四世だといわれる。

大阪大学医学部をご卒業後大学院に進まれその後、関西労災病院脳神経外科医長、大阪府立泉州救命救急センター医長等を経て、縁あって高知の土を踏む。高知医科大学付属病院から高知検診クリニック脳ドックセンター長に就任された後、日本頭痛学会による頭痛専門医の認定を修得され、

今年からは高知工科大学地域連携センターの客員准教授も勤められている。

専門は脳神経外科学、高知健診クリニックで脳ドックをこなし毎週火曜日午後一七時～一九時、朴先生は久病院にやってくる。

頭痛外来ってどんな事をするんですか？と素朴な質問を投げてみる。まず問診をして頭痛のタイプを見極める、もちろん状態によってはＣＴ、ＭＲＩ検査を行うが基本的には診察をして頭痛との付き合い方を模索するのだそうだ。

「頭痛はね、今まで単なる症状としてとられてきたんです。でも慢性の頭痛はれっきとした病気なんです、治療が必要です。

今までは痛みは我慢するものとして痛み止めの薬を飲むような対症療法しか行われてこなかったのが現実です。

そしてその薬の誤った飲み方が薬物乱用といった弊害を生み、薬をのみ続けると薬が無くては居られなくなるのでは、といった不安を患者さんに与えてしまう。結果、がまんして薬を飲まないといったような事も少なく無かったのではないか」と言われる。

たかが頭痛　されど頭痛

十年前に多くの頭痛薬が保健適応と認められた事もあり治療や予防としての薬の処方が幅広

■病院理念
1.私たちは地域にとってよりよい医療・介護を目指し努力を続けます。
2.患者様に信頼される技術と暖かいホスピタリティを提供できることが私たちの目標です。
3.私たちは医療人として楽しく働ける職場作りを目指します。

■病院基本方針
1.我々は病気（Common Disease）を安全・快適に治療することを目標としています。
2.我々は当院の専門分野での高い医療レベルを維持することに努めます。
3.我々は地域の他の医療機関・施設との連携を大切にします。
4.我々は個人の尊重を重んじ、人生の終末期に対して入院および在宅医療・介護を通じて取り組みます。

く出来るようになった。食事をしたり仕事をしたりといった日常の行為が痛みの為に行えないような事はなくなった。

タイプにあった薬をタイミング良く飲む事で発症を抑えたり症状をやわらかくしたり出来る。

驚くなかれ！頭痛はコントロール出来るかもしれないのだ。だが多くの人はまだ自分の頭痛のタイプさえ知らずに痛みに耐えている。

又、あなどれない頭痛もあるようだ。急に訪れる「割れるような痛み」は、くも膜下出血の危険性もある。長く続く鈍い痛みは、副鼻腔炎など慢性の病気や脳腫瘍の可能性もあるという。

頭痛もちは世間に結構多い、頭痛外来を訪れて少しでも楽になってほしいという朴先生はとっても気さくで話しやすい。頭痛は見ただけでは分かりずらい、頭が痛いくらい何だと周りに理解されない事もあるだろう、そんな頭痛もち達は朴先生に話を聞いてもらえただけでも楽になるはずだ。

ちなみに記者は、若いころ結構な頭痛もちで一年に一～二回は立ち上がれないような痛みに襲われた経験者であるが、ここ数年気がついたら頭痛が起きなくなっている。その頃の片側だけがズキズキする痛み方や光がまぶしくて目を開けていたくない様な感じなどを話すと、朴先生のつぶらな瞳はキラリと輝き「それは間違いなく片頭痛です。女性の場合ホルモンの関係で閉経を迎えると治まってくると言われています。片頭痛は治療を行うべき頭痛なんです。おしいなあ」とまったく惜しそうに言われた。

先生は奥様と二人の娘さんを大阪に残して単身赴任だという。大学勤務の頃は多忙で家に帰る時間的な余裕も無かったが、ここ数年は少しゆとりも出来たのでちょくちょく大阪に帰る事が出来るようになったそうだ。

「だけど大阪にはもう僕のいない生活ができあがってるんですね～たまに帰ると家族に生活のリズムが狂うといわれちゃいました」と笑われる。

寂しくても一人暮らしではペットも飼えませんねというと、いやあ私がペットになって面倒を見てくれる主人を探したいくらいですと、お茶目だ。

最後にそんなお茶目な朴先生からのあつ～い一言です。

皆さんの回りで十人に一人ぐらいは頭痛で悩んでいる方がいらっしゃると思います、是非一度頭痛外来を受診するよう勧めてあげてください。

無用な痛みから解放され通常の生活を楽しむ事の出来る頭痛もちさんが増えてくれる事を願っています。

まだ始まったばかりの頭痛外来、朴先生よろしくお願いします。

事務部　笹岡　史子

クイズ うちの子

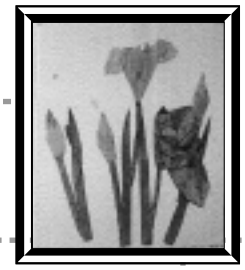
どこのお家の子でしょうか

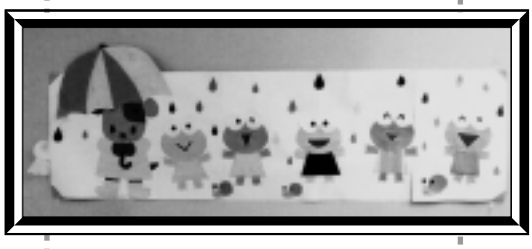
～のんだぁ～れっ？？ 図南病院クイズ

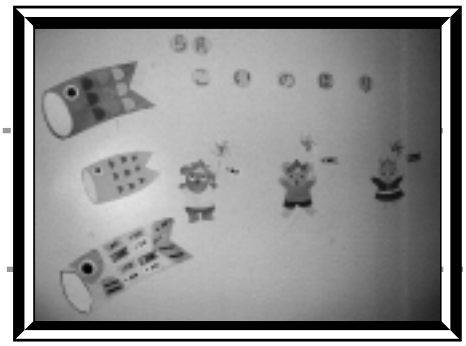
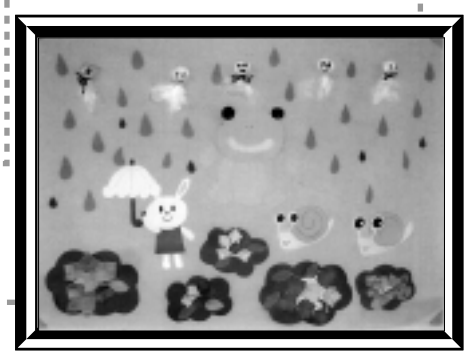
この右端の女の子は誰でしょう？

※注　双子ではありません

ふれあい広場





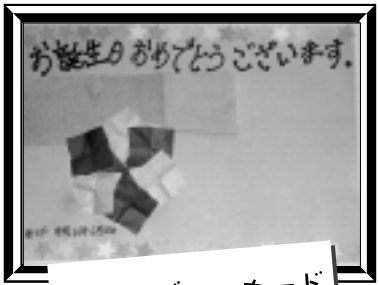



西２階　壁飾り特集

西２階では、季節ごとに壁紙を変えています。毎年レクレーションの係りが担当しています。今年は昨年と違って壁紙作りに力を入れています。レクレーションの係りの職員が、色紙や折り紙で色鮮やかに試行錯誤しながら作っています。時間をかけた手作り感が作品に出ています。患者様に喜んで頂いてます。図南病院に来た際は、西２階に是非、足を運んで見て下さい。

◆制作中

また、西２階では、患者様の誕生日にバースディーカードを作ります。患者様一人一人異なったカードを心を込めて作っています。そのカードと一緒に、その日の出勤者が図南合唱団としてハッピーバースディーの歌を歌います。患者様が一緒に歌ってくれたり、笑顔を見せてくれます。



バースディーカード

クイズ　うちの子

わかるかな？

うちの子じまん

Uchinoko Jiman

村井さんちの猫´S

キキちゃん メス　雑種
・捨て子でした。
・すごい優しい子。猫にも人間にも優しい。
・甘えんぼさんですぐヒザの上に乗り寝てしまいます。

ミーちゃん オス　雑種
．6歳？
・のんびり屋。
・骨太で体重8.8kg　手足が太い。
・恐がり。
・あだ名「たぬき」

ジジちゃん メス　雑種
・風貌は美しいがめちゃくちゃこわい。すぐ手が出る。
・ちょっと気性が荒い。しかし甘えんぼう。

リリーちゃん オス　捨て子
・雨の日に兄が道端に倒れているのを発見し、我が家に来る。
・哺乳瓶でミルクをあげて育ちました。
・今ではお腹ポッコリメタボリック。
あだ名「メタボ」

久 明史先生ちのピョンちゃん

うちの子じまん
クイズの答え

A. 久 明史先生のお家でした

がん看護専門看護師って??

がん看護専門看護師（Oncology Certified Nurse Specialist : OCNS）をご存じですか？
現在日本では、がん看護専門看護師が 128 名います。そして高知県では、表に示す医療機関にがん看護専門看護師がいます。

【高知県のがん看護専門看護師】

医療機関名		人数
高知大学医学部付属病院	都道府県がん診療拠点病院	1 名
高知医療センター	地域がん診療連携拠点病院	2 名
高知赤十字病院	地域がん診療連携拠点病院	1 名
細木病院	緩和ケア病棟をもつ病院	1 名

《がん看護専門看護師の 6 つの役割》

1）**実　　践**：がん患者さんやご家族が、より良い療養生活ができるように患者さんやご家族などに対して科学的根拠や理論に基づいた看護実践を行う
2）**相　　談**：看護者を含むケア提供者に対して相談を行う
3）**調　　整**：必要なケアが円滑に行われるために、保健医療福祉に携わる人々の間の調整を行う
4）**倫理調整**：個人、家族および集団の権利を守るために、倫理的な問題や葛藤の解決を図る調整を行う
5）**教　　育**：看護ケアの向上に向けて教育的な関わりを行う
6）**研　　究**：専門的知識および技術の向上・開発を図るために臨床実践の場における研究活動を行う

H21年4月1日より、がん看護専門看護師申請準備中（H21年度申請に向けて）の弘末　美佐（ひろすえ　みさ）が活動をさせていただいています。

私はこれまで、訪問看護師としてご自宅での看護をさせていただいていました。その中で、自分の力の限界を感じることが多くなり、2年前に高知女子大学大学院修士課程がん看護専門看護師コースに進学をし、今年の3月に修了し、図南病院に戻ってきました。

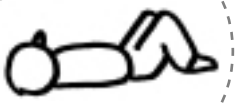
私は在宅ケアが大好きで、患者さんやご家族、様々な職種の方との出会いを重ねることに、出会いの大切さを実感し、私自身も周囲に支えられていることを感じながらきました。

一人一人との関わりを大切にしながら、がん看護専門看護師として、一人のひととしてみなさんと共に、がん患者さんやご家族がより良い過ごし方ができるように、そして在宅ケアの推進に貢献していきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

～ ワンポイント介護技術 ～
＜起き上がり動作＞

患者様や介護者が心地よく生活を送るためには介護技術が必要となります。しかし実際に介護を行う際には注意をしていないと、介護者の姿勢が不安定になる事で患者様に不安感や負担感を与えたりするばかりではなく、介護者自身の腰や背部など、局部の筋に過剰に負担がかかり腰痛などの原因にもなります。そうならない為にも今回は介護技術、起き上がりからベッドサイドに座るまでの介助方法を紹介します(**患者様の右側からの介助です**）。

図1



まず患者様(以後、非介護者とする)には仰向けの状態で横になってリラックスしていてもらいます。この時に可能であれば、両膝を立ててもらいます(三角の山を作るイメージ、図1)。

介護者は非介護者の胸の位置に立ちます。しかし介護者・非介護者によって身体の大きさ等が違います。介護者が介助しやすいバランス位置を見つけましょう(非介護者が両膝を立てた状態で、右手が非介護者の膝にゆとりを持って当てられる位置がよいです)。左膝をベッドに斜めに乗せます(非介護者の胸の下あたり)。そして右足はベッドサイドに並行になるように構えます(図2)。膝を斜めにベッドへ乗せて構える理由は、

図2

①一度構えた位置〈ポジション〉で最後まで介助を行うため。
②最終的に非介護者がベッドサイドに座った時に、身体を支えやすくするため。
③介護者が介助中に自分の腰等をねじってしまわないため です。

図3

次に左手(腕)は非介護者の左肩甲骨あたりに差し入れます(握らないこと！)。右手では非介護者の立てた膝(左膝の外側)に当てます(図3)。ポイントとして右手は膝の外側に当てるだけです。手を膝下に回さないように！回してしまうと、介護者の上体が前かがみの姿勢になり腰に負担がかかります。

図4

これらの構えから非介護者を起こします。右手を当てた膝は手前に倒し、(非介護者の)足はシーツを滑らすようにしてベッドから垂らします。それと“同時”に上半身も起こします(図4)。この時に「1，2，3」や「せ～の！」と声をかけて起こすと速やかに介助しやすいです。また非介護者が肘立ち位から起き上がる時には、頭あるいは左肩ができるだけベッド端へ動いてくるように介助をするといいです。こうすることで肘を伸ばして起き上がるときに身体が開いて後方へ倒れてしまうのを予防できます。

介助の方法としては難しくはありませんが、コツをつかむまで何度かチャレンジしてみて下さい。介護者も力を入れずに介助することで、腕や腰に負担をかけずに行うことができます。

ふれあい広場

◆花祭り◆

四月八日に緩和ケア病棟のラウンジを桜の花で飾り、甘茶と桜餅を頂きながらお釈迦様のお誕生日を祝いました。

お琴の演奏を聞き、その音色に合わせて患者様やボランティアの方々と合唱し楽しいひと時を過ごしました。

緩和ケア　半田小百合

◆お花見◆

三月二十八日に緩和ケア病棟では、丸池公園で患者様やそのご家族、ボランティア総勢二十三名でお花見をしました。

参加された患者様やご家族は病院の車で九反田の花見街道の桜を車中から眺めて公園に来られたり、ストレッチャーで寝たまま参加しました。この日はあいにくの曇り空で寒く、ほんのりした桜の花びらが遠くに見える感じでしたが八分咲きで見事でした。寒い身体をシステム部の松下主任手作りの豚汁を食べながら温め、患者様と演歌や童謡を歌ったりしました。いつもは食の細い患者様も豚汁や魚やお菓子など沢山食べられて驚きました、やっぱり自然の力は偉大だなと思った一日でした。

緩和ケア　半田小百合

◆もちつき◆

昨年の十二月二十三日に餅つきを行いました。

「何で今頃になって餅つきの原稿や。」と言われそうですが、どうもまだ書いてなかったようですので、お付き合いください。半年以上前の事なので、写真を見ながら思い出して書きます。（写真ばっかりの原稿になりそうです。）

餅つきの方は四回目になりますので、準備も手際よくできるようになって来ました。

天気にも恵まれ絶好の餅つき日和です。豚汁（松下主任作）、ぜんざい（栄養部作）の準備も出来、もち米が蒸し上がったら餅つきの開始です。まずは院長から（院長こういうの大好きです）、その後は子供達や参加者でどんどんついて行きます。出来上がったお餅は、あんこを入れたり、きな粉や大根おろし等、好みに合わせて食べていきます。

やっぱり、つきたてのお餅はうまいです。どんな食べ方してもうまいです。という事で腹一杯食べて、院長手作りのキムチをお土産にもらって帰りました。（もちろん後片付けはちゃんとやってます。）

今年もたくさんの方に参加して頂けるように準備を進めて行きたいと思いますので、この記事を読まれた方は是非参加して下さい。

病院改善室　久　昌博

貧　血

～栄養部より～

貧血とは、血液中の血色素（ヘモグロビン）や赤血球の数などが正常値よりかなり低くなった状態をいいます。ひとくちに貧血といっても病型はさまざまですが、中でも多いのが鉄欠乏性貧血で全体の約７割を占めますが、その予防には食事療法が有効と言われています。

血液検査の数値より診断します。（表1参考）

	男性	女性
血清鉄（μg/dℓ）	60～200	50～160
血色素（g/dℓ）	13.5～17.6	11.3～15.2
フェリチン（ng/dℓ）	15～160	10～60

（表1）

ヘモグロビン値は男性で13ｇ/ｄｌ、女性で12ｇ/ｄｌ以下で貧血と診断されます。

貧血を予防する食べ方

❶ 1回の食事に主食、主菜、副菜をそろえる。

理想は主食（ごはん、パン、麺などの穀物）1品、主菜（肉、魚、大豆などのおかず）1品、副菜（野菜や芋、海藻などのおかず）1～2品の計3～4品が揃うこと。こまかい栄養計算をしなくても、この3要素が揃えば、たとえ外食や市販のお惣菜の組み合わせでも、体に必要な栄養素をある程度満たすことができます。

❷ 食事と同時に緑茶を飲まない。

緑茶やコーヒーには鉄の吸収を阻害するタンニンが多く含まれています。せっかく鉄の多い食事を摂っても吸収せず、排泄してしまうのはもったいないものです。だからといって、緑茶を飲んではいけないと言う訳ではありません。「事と同時に」というタイミングに気をつければよいので、緑茶はなるべく食後に楽しむようにしましょう。

❸ 効率よく鉄分を摂る。

鉄分の多い食材はレバー、ひじき、あさり、ほうれん草などがあげられます。ビタミンCは鉄の吸収をよくするので、野菜や果物なども一緒に取り入れましょう。また、調理する時に鉄製の調理器具を活用するのもお勧めです。調理器具は新しいものを使い、炒め物より煮物など器具との接触時間が長い調理法で鉄の溶出が多いと言われます。

☆ 鉄分がしっかり摂れるレシピ ☆

豚肉とほうれん草のオイスターソース炒め

やわらかでジューシー！

材料/2人分

- 豚こま切れ肉（一口大に切る）100g
- かたくり粉……小さじ1
- ほうれん草……一束（200g）
- ねぎ（斜め薄切り）……1本
- サラダ油大さじ1　赤とうがらし1本
- a オイスターソース……大さじ1
- a おろしにんにく……小さじ1

1人分2.5点（199kcal）塩分1.1g 鉄2.6mg

作り方

①豚肉はかたくり粉をまぶす。ほうれん草は塩ゆでして水にとり、水けを絞って3㎝長さに切る。

②ねぎに油をまぶしてフライパンに入れ、あめ色になるまでいためる。豚肉と赤とうがらしを加え、肉の色が変わったらaとほうれん草を加えていため合わせる。

レバーの煮付け

給食でもでます！

材料/2人分×2回

- 鶏レバー……200g
- a 酒……大さじ2
- a しょうゆ……大さじ1 1/2
- a 砂糖……大さじ1
- しょうが（せん切り）……1かけ

1人分0.9点（71kcal）塩分1.1g 鉄4.6mg

作り方

①鶏レバーは脂肪や筋、血などを除いて2～3㎝角に切り、軽く塩でもみ、水で洗う（においが気になる人は牛乳につける）。水けをきってさっとゆでる。

②なべにaとしょうがを入れて煮立て、レバーを加える。火を弱め、汁けがなくなるまでゆっくりと煮る。

★ プラスαでやってみよう！★～ツボおし～

★ 貧血によいツボ★

ひじを曲げたときにできる溝の外端に、曲地（きょくち）というツボがあります。全身の免疫力をパワーアップし、体力を回復させる効果があるツボなので、貧血気味のときは親指で強く押すようにもむとよいでしょう。

引用文献：栄養と料理.2006.8