

年末年始の診療体制について

今年も残すところ1ヶ月となりました。

亀田クリニック(C棟・ARTセンターを含む)の通常診療は以下の通りです。

年内最終の診療日 12月28日(土)
年始最初の診療日 1月4日(土)

※12月30日(月)～1月3日(金)の期間中、
亀田クリニックは休診となります。

お薬切れにご注意ください



年末年始の亀田クリニック
診中は、薬局もお休みさせて
いただきます。

そのため、慢性疾患などで
療養中の方等は、この期間中
にお薬切れが生じないよう、お
手持ちのお薬の残量をご確認
ください。

必要な分のお薬をあらかじめ受け取ることもできます
ので、受診時に担当医へご相談ください。

冬季防災訓練実施のお知らせ

いざという時に備え、12月14日(土)午後から、職員による2024年度冬季防災訓練を実施いたします。

院内で火災が発生したケースを想定し、通報・消火・避難までの総合訓練に加えて、消火器や消火栓を用いた初期消火訓練も行う予定です。

訓練中は非常放送設備を使用した放送訓練も行うため何度も非常放送が流れますが、訓練ですのであらかじめご理解くださいますようお願いいたします。



季節性インフルエンザワクチンをまだ接種されていない方へ



亀田クリニックのインフルエンザワクチン外来は、12月19日(木)で終了します。2歳～18歳の方は、鼻腔内に噴霧するインフルエンザワクチン「フルミスト」の予約も可能です。

13歳未満の場合、従来の注射ワクチンでは2回接種が必要でしたが、フルミストは1回で同等の効果が期待されています。

フルミストの詳細はこちらから



小児の新型コロナワクチン予防接種の予約できます



小児の新型コロナワクチン予防接種「生後6ヶ月～4歳」、「5歳～11歳」の予約を開始いたしました。接種は予約制です。お早めにご予約ください。

ワクチン種類	コミナティ(ファイザー)
投与方法	筋肉注射
金額	15,500円(税込)
接種場所	小児科外来(2階1番受付)
接種日時	毎月第2土曜日 14:00～

ワクチンのご予約は、予約センターへ
☎04-7099-1111

ワクチン接種の詳細はこちらから



bayfm「MEDICAL UPDATES」

FM ラジオ局ベイエフエム『it!!(イット)』では、毎週火曜日の午後3時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナーが好評放送中です。

12月は滝口京太郎看護師が、看護師を目指す方に向けて、亀田医療技術専門学校のご紹介や仕事内容についてお話しします。

亀田クリニックは
12月21日(第3土曜日)
休診です。

変わる 片頭痛治療

脳神経内科
(亀田脳神経センター)
福武敏夫



第11話 片頭痛の生活上の注意



片頭痛は生活支障度の高い疾患ですから、できるだけ発作が起きないようにしたいものです。以前から比較的共通の誘発因子が知られていますし、近年、片頭痛のいろいろな詳しいメカニズムが分かってきましたが、個々の発作がどうして誘発されるのかはまだよく分かっていません。

そこで、片頭痛に悩まされている方は日常生活において、片頭痛の誘発因子や合併しやすい肩こり・緊張型頭痛への対処が必要です。以下は私が以前日本頭痛協会のホームページに書いたものを改定しています。

① 騒音に過敏性のある方

ガード下やゲームセンターなどの騒音環境や人混みを避ける。

② 光への過敏性のある方

明るい日差しや照明を避け、パソコンの輝度を和らげる。偏光サングラス装着も考慮する。LED電球は明るすぎないようにし、対向車のヘッドライトが気になる場合は夜間も薄いサングラスをかける。スマホを見過ぎないようにするのも大切。

③ タバコや香水などのおいへの過敏のある方

においの淀んでいるような場所を避けたり、周りの喫煙者に配慮してもらったりする。

④ 激しい運動で片頭痛が誘発されやすい方

もちろんそのような運動を避けるべきですが、運動不足にならないようにストレッチやラジオ体操、速足散歩などを心がける。

⑤ 乗物酔いしやすい方

酔いやすい乗物を避けるか、乗車時に席位置への配慮や遠方を見るなどの対策をする。

⑥ 寝不足または寝過ぎてしまう方

就寝時刻や睡眠時間を適量一定に保つ。特に休前日。

⑦ 気候の変化に過敏な方

室内や衣服内環境(人の肌と衣服との間の空間の温度や湿度)を整える。合わない気象時の外出を控える。「頭痛一撃」などの頭痛・気象病対策アプリを利用する。

⑧ 月経前に決まって片頭痛が起きるような方

医師と相談して短期間の予防治療を取り入れる。

⑨ アルコールで片頭痛が誘発される方

アルコールは控えるべきですが、チーズやチョコレートなどの食物は今までに誘発されたことがなければ、神経質になることはありません。

⑩ ストレスで体調を崩しやすい方

精神的ストレスは避けにくいものですが、緊張がゆるんだときに起こりやすいので、休日などでも⑥を含め、生活時間の一定化を図る。

⑪ 肩こりを起こしやすい方

片頭痛発作自体を含む多くの因子が肩こりを来しやすく、肩こりは緊張型頭痛と共に片頭痛発作も引き起こしやすいため、日頃から以下を心がける。

肩こりの誘因排除:長い座業、悪い姿勢、眼精疲労、寒冷・冷気、虫歯・智歯(親知らず)周囲炎、腰痛など

肩こり対策:肩回し体操や速歩散歩などの適度な運動、温湿布の利用、入浴

※但し首の細い部分へのカイロプラクティックやマッサージは脳血管障害のリスクがあるので避けること。

ちょっと肩こりのお話

肩こりはヒトが二足歩行で手が自由になり、しぐさとオノマトペから言葉を獲得し、文字や各種道具まで作ってきた(最高傑作がパソコン!)歴史における(腰痛と共に)負の部分です。要因の中で最大は運動不足です。肩こりは頭痛だけでなくめまい感や不調感、抑うつ感の原因になり、さらに悪循環になります。そこで、私は「肩こり」を頭痛・めまい・しびれに次ぐ第4の基本的神経症状とよぶことを提案しています。



医療エッセイのバックナンバーはこちらから→
ご覧いただけます。

<https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html>

医師紹介 のぎ まさゆき 野木 真将 医師



- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言

- ①総合内科(部長)
- ②総合内科病棟診療
- ③スキューバダイビング(PADIアドバンスダイバー認定)、バスケットボール
- ④日本で救急総合診療を履修したのちに、米国でホスピタリストという病棟総合内科医を専門としておりました。医療の質、医療安全、チーム医療に十分な時間と情熱を注ぎ、患者さまにとって臓器別ではなく全人的、高品質で安全な入院管理を提供したいと思っております。



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <https://www.kameda.com>