



院 是

すべては患者さんのために

家庭の医学

「頭痛」とは

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院  
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行  
2014年4月

第113号

頭痛には、ストレスや生活習慣病などによって起こるものがあります。頭がギューッと締め付けられる、こめかみがかぶさるというような痛みは慢性頭痛と考えられます。慢性頭痛には代表的な3つのタイプがあります。

慢性頭痛

片頭痛（血管性頭痛）

【症状】頭の片側（または両側）が脈打つようにズキズキと痛み、吐き気やおう吐、下痢を伴うことがあります。光や音、においに敏感になるなどの症状があります。体を動かした時に痛みが悪化します。

【原因】脳の血管が急激に拡張し、血管のまわりの三叉神経（脳から直接出ている神経）を刺激するためといわれています。

【予防】

- ① ストレスをためない（解放された時に起こりやすい）
- ② 食事を抜かず、三食きちんと

緊張型頭痛（筋肉収縮性頭痛）

【症状】後頭部、こめかみ、額を中心に頭重感や締め付けられるような痛みがジワジワ始まり、ダラダラ続きます。肩こり、眼精疲労、めまい、倦怠感などの症状があらわれます。痛みは、午後から夕方にかけてひどくなる

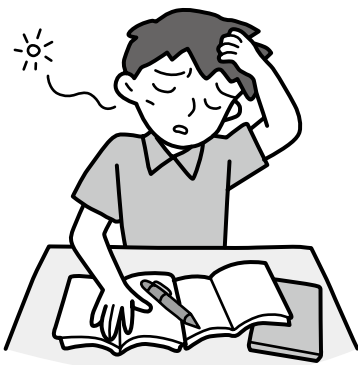
【原因】頭の奥の動脈が拡張し炎症を引き起こすため痛みがでるといわれています。飲酒、喫煙、血管拡張剤の服用や気圧の変化が原因となることもあります。

群発頭痛

- ① 身体的、精神的なストレスをためない（お風呂にゆっくりつかるなど）
- ② 正しい姿勢をこころがけ、デスクワークなど長時間同じ姿勢でいる場合はストレッチなど心がける。

【原因】頭、首、肩の筋肉の緊張によって血行が悪くなるのが主な原因。ストレスなどの神経的な緊張や顎関節症などの顎の関節の異常、眼精疲労などが引き金となることもあります。

【予防】



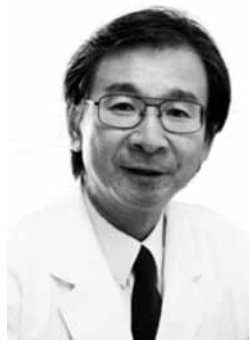
頭痛・物忘れにお悩みのあなたへ

脳の健康外来 はじまりました

診療を行うのは、テレビ出演で一躍話題となった日本大学教授の酒谷薫先生です。「脳の健康外来」とは、加齢によって脳の働きが低下し物忘れが進行したり、ストレスによる、形態的には表れない原因不明の頭痛などに悩んでいる方に対し、問診・神経心理検査・CTなどの検査を通して、それら脳の健康に関する不安を改善に導く専門外来です。

■診療日：毎週木曜日、金曜日の午前 8：30～12：00

どうぞお気軽にご相談ください。



さかたにかおる 酒谷 薫 医師

今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベントニュース
- ③ ページ 通所リハビリテーション
- ④ ページ 市民健康教室・外来診察担当医

# EVENT

# イベントニュース

## ひな祭り

老健では、ひな祭りに向けてひな人形作りをしました。牛乳パックを重ねてひな壇を作り、紙コップやラップの芯を使い、お内裏様とお雛様、三人官女を作りました。利用者さんには、スタッフが書いたお雛様達の顔を紙コップに張り付けてもらったり、紙コップに毛糸を巻いてもらったり、各々できる所を作っていたいただきました。

「可愛い顔だ」と「大きいひな



壇もいいけど、このくらい小さくても可愛いね」等、笑顔で作っておられました。3月3日のおやつでは、栄養士スタッフが作った甘酒とおやつのひなあられを食べ、ひな祭りを楽しみました。甘酒を飲んで体も気持ちも温かくなった様子でした。

## 待合室に春がやってきました

待合室に美しく咲くのは、満開の桜！縁あって、南東北健康クラブ役員で華道家の中野目綾子さんより、一足早い春をプレゼントしていただきました。桜前線も届かない3月の末にいただき、春の訪れを象徴するようなかわいらしい花に、通りすがりの患者さんも目を細めていらっしやいました。あたたかい春の便りをありがとうございます。



## 新しいリハビリ機器「IVEs」を導入

このたび当院のリハビリテーション科では、患者さんのリハビリをよりサポートするため、新しいリハビリ機器「IVEs」という低周波治療器を導入しました。

低周波治療器とは、微弱な電気（低周波）を人体に通し、筋肉を刺激してリハビリを手助けする物理療法の治療器です。これまでの低周波治療器は治療器側からの一方的な電気刺激で治療を行っていましたが、「IVEs」は装着した患者さんの脳から麻痺部に発信されるわずかな運動指令を読み取り、それに合わせた適切な電気刺激を出力して動きをサポートしたり、健常部の動きを検知し麻痺部に同じような運動をもたらす効果があります。



主に脳卒中や脊髄などの神経疾患での使用となります。入院・入所の方や外来の方のリハビリテーションに利用しておりますので、ご興味のある方はぜひお問合せください。

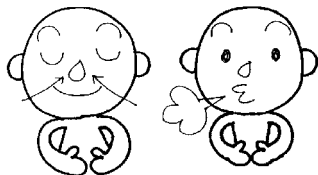


# 通所リハビリテーションのご紹介

## 食前体操で誤嚥予防

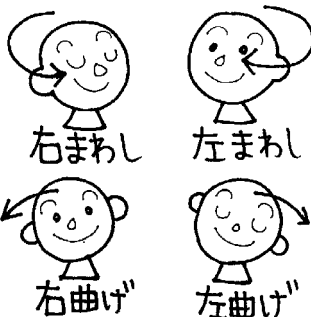
通所で昼食前に行っている誤嚥予防の為に食前体操を紹介します。誤嚥とは、唾液や食べ物などが食道ではなく誤って気管に入ってしまうことです。食事の時にむせたり、飲み込みにくい方は、食事の前に食前体操を行ってみましょう。

### ① 深呼吸



鼻から息を吸って口から吐きます。(お腹がふくらむ→へこむように)

### ② 首の運動



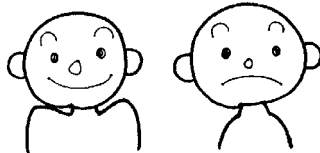
右まわし

左まわし

右曲げ

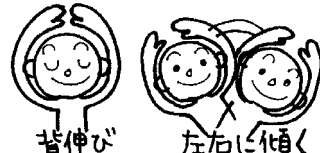
左曲げ

### ③ 肩の運動



両肩をすぼめる→ストンと下げる

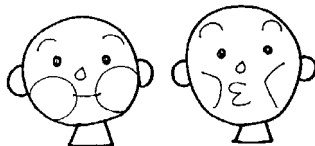
### ④ 背伸びの運動



背伸び

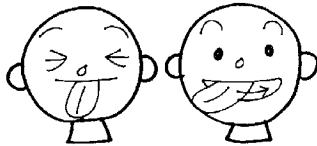
左に傾く

### ⑤ 頬の運動



口を閉じて頬を膨らます→すぼめる

### ⑥ 舌の運動



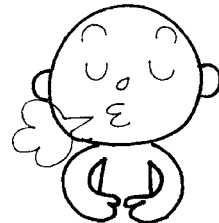
口を大きくあけて舌を突出→左右へ揺らす

### ⑦ 声を出す



- ①ババババ...
- ②タタタタ...
- ③カカカカ...
- ④ララララ...

### ⑧ 深呼吸



この他にも耳下からあごの下にかけての唾液腺のマッサージを行い、唾液の分泌を促していただいています。みなさんも自宅で試してみてくださいね。

## リハビリコーナー

## 指回し体操 脳の訓練

手は外部の脳と言った哲学者もいるほど、手には感覚神経と運動神経が集中しています。そう考えると手の訓練は、脳の訓練と同じとも言えるかもしれません。今回ご紹介する指回し体操も、そんな発想から生まれたものだそうです。

### 指回し体操方法

- ①両方の指の先端同士をくっつけます。親指は親指と、人差し指は人差し指と・・・
  - ②指の関節は伸ばさず、曲線になるように柔らかく曲げます。(指でドームを作るイメージ)
  - ③そして親指だけ離し、親指同士がぶつからないように、30秒間回します。人差し指、中指とそれぞれ30秒ずつ行います。回す向きはどちらでも構いません。
- ※ポイントは、指と指がぶつからないようにすることです。これが意外と難しく、特に薬指は慣れないと指がつりそうになるかもしれません。指のドームの形を崩さないよう気を遣いながら行うことも、脳を刺激するようです。



▲左右の指でまあるい空洞をつくる

考案したのは、東京都の内科医で、約20年間指回し体操を教えた2万人からデータを取り、体操の前後では迷路の早抜け(認知機能)、計算力、読書速度が1~3割上がったという効果がみられているようです。

是非みなさんも空いている時間に行なってみてください。

平成26年度市民健康教室 年間予定表

当院では、地域の皆様の健康増進に役立てていただこうと毎月市民健康教室を開催しております。参加は無料ですので、どうぞご参加ください。

開催日時	演 題	講 師
4月17日(木) 15:00~16:00	明るく生きていく方法	総合診療科 医師 樋口 健弥
5月15日(木) 15:00~16:00	便秘解消法	総合診療科 医師 樋口 健弥
6月12日(木) 15:00~16:00	食材を食べる順序	総合診療科 医師 樋口 健弥
7月25日(金) 14:00~15:00	転倒予防	中村 淳
9月26日(金) 14:00~15:00	脳卒中について	院 長 後藤 恒夫
10月 9日(木) 15:00~16:00	筋力をおとさないためには	総合診療科 医師 樋口 健弥
10月24日(金) 14:00~15:00	転倒予防	中村 淳
11月13日(木) 15:00~16:00	乾燥肌予防	総合診療科 医師 樋口 健弥
12月11日(木) 15:00~16:00	総合診療科の一日	総合診療科 医師 樋口 健弥
1月 8日(木) 15:00~16:00	良眠のすすめ	総合診療科 医師 樋口 健弥
1月23日(金) 14:00~15:00	転倒予防	中村 淳
2月20日(金) 14:00~15:00	茶話会(健康について話し合しましょう)	看護管理マネージャー 菊池富士子
3月12日(木) 15:00~16:00	糖尿病について	総合診療科 医師 樋口 健弥

※会場は当施設5階の会議室です。ご案内が必要な場合は受付にお声掛けください。  
 ※毎回無料で血圧・血管年齢・体脂肪・骨密度測定を行う健康チェックを行っております。  
 ※都合によりスケジュールが変更になる場合もございますのでご注意ください。

お問い合わせは  
 南東北春日リハビリテーション病院  
 0248-63-7299

■外来診察担当医表 (平成26年4月より予定) 眼科の診療日は毎週月曜日です。(祝日除く)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内 科 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small>	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	酒谷 薫 <small>(専門外来/脳の健康外来)</small>	酒谷 薫 <small>(専門外来/脳の健康外来)</small>	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼 科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

**健 診**

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

禁煙治療を行っています 

皮膚科の診療を行っています 

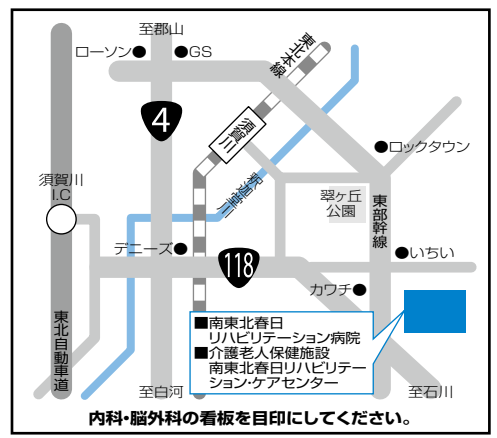
■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299  
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279

南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
 通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日  検索



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。