

令和3年冬号(季刊)

静岡市立 清水病院広報誌

Shimizu

患者さんとともに

Vol. 14



24時間 365日

オンコール体制 —脳神経外科—

診療科クローズアップ

脳神経外科

最善の医療を地域の皆様に
～急性期から退院後までをサポート～

診察室より 神経内科

それはいつもの頭痛? 片頭痛のお話

地域医療支援室より

つなぐ、つながる

「自分らしく生きるための介護保険」

医療連携医紹介

清水病院 OB の連携医訪問

認定看護師の耳寄りなはなし

感染管理認定看護師の活動紹介

連載エッセイ「外科医のキモチ」

聞き間違い

見逃せないお薬講座

めまいのお薬と予防法について

管理栄養士おすすめ健康レシピ

～食事で認知症予防～

「イワシのチーズ焼き」

最善の医療を地域の皆様に

急性期から退院後までをサポート

当院脳神経外科は、平成15年に現病院長の藤井浩治医師の着任と同時に慶應義塾大学脳神経外科の関連施設となり現在に至っております。

脳神経外科とは、脳・脊髄・末梢神経系全般の疾患のなかで主に外科的治療の対象となる疾患について診断・治療を行う診療科ですが、当院では脊椎・脊髄疾患や末梢神経疾患は整形外科が担当しています。脳梗塞などの脳虚血性疾患や頭蓋内感染性疾患などは神経内科と共同で診療にあたっております。

現在は、常勤の脳神経外科専門医3名と慶應義塾大学脳神経外科からの応援医師数名で、外来（救急外来を含む）業務・病棟業務・手術を行っております。他院からの患者紹介にも24時間365日オンライン体制で対応しております。

手術に関しては平成28年度までは開頭手術をメインに行っておりましたが、平成29年度より脳血管内治療専門医を取得した望月洋一医師が常勤医として着任したため、年間の脳血管内治療の件数が50件前後に増加し、治療の選択肢が大幅に広がりました。急性期脳梗塞に関しても、rtPAの静注療法に加えて、緊急での血管内治療（血栓回収療法やステント留置術）も可能になりました。

脳神経疾患は手足の麻痺・言語障害・嚥下障害・高次脳機能障害などを有することが多く、発症後可能な限り早期からリハビリテーションを開始しております。ガイドラインに基づく標準治療や安全で確実な手術を提供することに加えて、患者・家族の方々への十分なインフォームドコンセントを行い、患者・家族・

医療スタッフが三位一体となって治療にあたることを目標にしております。当院は回復期リハビリテーション病棟・地域包括ケア病棟が充実しているため、急性期治療終了後のリハビリテーションを院内で継続することが可能です。さらに地域医療支援室の力を借りて、転院や施設入所、在宅復帰のお手伝いをすることも可能です。冒頭のタイトル通り、「最善の医療を地域の皆様に」急性期から退院後までをサポート」を実践しております。（文 福地正仁）



当院脳神経外科の治療について 安心できる開頭手術と 血管内手術の提供

脳神経外科は頭の病気に
関して、外科的な治療を行うこ
とを主な診療内容としていま
す。外科的治療には従来の開
頭手術（開頭して直接脳に触
れて治療する方法）と、最近
では開頭を必要としないカ
テーテルを用いた血管内手術
（開頭せず、脳に直接触れる
ことなく治療する方法）があ
ります。血管内手術は体への
負担が少なく、比較的高齢の
患者さんであっても施行する
ことが可能であり、その需要
は急速に拡大しています。当
科では、両治療方法共に提供
可能な体制を取っています。
なぜなら、病気の種類や病気
の場所によって、開頭手術が

有利であったり、血管内手術
が有利であったり、状況に応
じて選択すべき治療方法は異
なるからです。

当科では、くも膜下出血や
脳出血、脳梗塞など脳卒中へ
の治療をはじめとして、脳卒
中予防のための手術治療、脳
腫瘍、頭部外傷、水頭症など
への治療を行っています。例
えば、脳卒中への治療として
は、くも膜下出血の患者さん
に対して迅速に検査を行い、
再出血リスクを低減するため
、開頭クリッピング術また
はコイル塞栓術を行うこと
や、脳梗塞の超急性期の患者
さんに血管内手術により血栓
を回収し、脳梗塞に至ること
や脳梗塞の進行拡大を抑制し
ています。脳卒中予防のため
の手術治療としては頸動脈の
狭窄症による将来的な脳梗塞
の予防に注力しています。頸
動脈を直接切開し、血管に蓄
積したプラークを除去するこ
とや血管内手術により狭窄し
た頸動脈にステントを留置
し、頸動脈の拡張を行ってい
ます。脳腫瘍はCTやMRI
などの画像のみで診断するこ
とが容易でないことが多
く、開頭し腫瘍を摘出するこ
とで、病理組織学的診断をつ
ける必要があります。また、

腫瘍の摘出自体で治癒するこ
とが多いですが、その後には化
学療法や放射線治療が必要に
なることもあります。頭部外
傷により慢性期に頭蓋内に血
液が貯留し、歩行障害や認知
機能低下、手足の麻痺といっ
た症状が出現する慢性硬膜下
血腫に対して、手術により血
液を排出する治療や、進行す
る認知機能低下などで発見さ
れる水頭症に対する外科治療
なども行っています。

当科では、患者さんと脳神経
外科スタッフが共に協力して
診療にあたる事を目標として
おります。患者さんへ安心で
きる医療を届けるには、お互い
の信頼関係が重要と考えるか
らです。そのためには治療方
法についての懇切丁寧な説明
とその理解が必要不可欠であ
り、我々も治療方法の十分な
吟味と治療に関する知識や技
術の担保が必須であると認識
し、その努力を惜しむことなく
日々の診療に従事しています。

開頭手術と血管内手術のど
ちらがより安全に行えるか、
どちらがよりメリットが大き
いのかなどを総合的に判断
し、患者さんと相談しながら
治療していくことが重要であ
ると認識しています。

（文・表紙 望月洋一）



在宅復帰に向けての 一貫した リハビリテーションの 提供を目指して

現在、リハビリテーション
は実施する時期に応じて、急
性期、回復期、在宅支援期な
どに分けられます。過去には
急性期治療が一段落した時点
でリハビリテーションを開始
していた時代もありますが、
現在では長期の安静による拘
縮や廃用を予防し、早期離床
を目的に、通常、発症直後か
らリハビリテーションを開始
します。回復期リハビリテー
ション病棟では在宅復帰に向
けて、主に実際の場面に即し
た日常生活動作の訓練が行わ
れます。水村幸之助医師は脳
神経外科での研修後、日本リ
ハビリテーション医学会認定
臨床医を取得し、主に回復期
リハビリテーション病棟で急
性期治療を終了した患者のリ
ハビリテーションを担当して
います。療法士による訓練の
みならず、多職種が参加して
のカンファレンスを行うこと
によって、急性期から在宅支
援期へのスムーズな橋渡しの
お手伝いできればと思います。

つなぐ♥
つながる

自分らしく 生きるための 介護保険

いつ
使えるの？

どんなサービスが
あるの？

介護保険料を支払っているのに介護保険っていつ使うのかな、なんて思うことはありませんか？介護保険制度は、年を重ねて体力や筋力が落ちてしまった方や急な発病で体を動かすことが困難になった方など加齢や病気で日常生活が困難となった方達のために、住み慣れた自宅でいつまでも自分らしく生きられるよう様々なサービスを提供してくれます。

一人暮らしで遠くまで買い物に行くのが困難になった、家で家族を介護したいけれど家族の面倒を一人でみるのが大変だという時はヘルパーさんが家に来て支援してくれます。布団からの起き上がりができなくなった時などは、福祉用具を借りることができます。

もっと体力や筋力をつけるためにリハビリをやりたい、外出が一人では難しくなったけど誰かと楽しく会話したい、お風呂に入りたい方はデイサービスやデイケアはいかがでしょうか？



これら以外にもサービスはいろいろあります。どのようなサービスが受けられるのか知りたい時には、お住まいの地区の地域包括支援センターや居宅介護支援事業所、当院の地域医療支援室でもお話を伺い、サービス選択のお手伝いをさせていただきます。まずは、ご相談ください。



静岡市ホームページで紹介されている介護保険サービス

【静岡市URL】

https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_003313.html



清水病院地域医療支援室

清水病院 OB の連携医訪問



地域の皆様の健康を願って

清水病院で6年間お世話になり、開業して6年になります。どちらもあつという間の6年間でした。

現在は地域に根差した治療を目指しています。未病状態や軽度な疾患の治療をすることで、地域の皆様が健康で暮らせることを目指しています。私がこうした医療を行えるのは、スペシャリストがたくさんいらっしゃる総合病院があるからです。24時間365日戦っている総合病院の先生方には本当に尊敬と感謝の念が絶えません。

今後も微力ながら、地域医療に貢献し、総合病院の先生方を陰から支えていけるような診療を続けていければと思います。



診療科目 婦人科、産科
女性漢方内科

やぎ さとこ
八木 知子 院長



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	×	○	△	×
14:00~17:00	○	○	○	×	○	×	×
17:00~20:00	×	×	×	◇	×	×	×

【休診日】 日曜日、祝祭日、土曜日午後

※△土曜日は指定日のみ（HPの休日カレンダー参照）

◇木曜日の診療はご予約の方のみとさせていただきます。

おはなクリニックのしきたちょう

オハナクリニック木の下町

〒424-0846 静岡県静岡市清水区木の下町 44-1

☎054-347-0300

WEB●<http://ohana-clinic-kinoshitacho.com/>

ご予約はインターネット、または、お電話にて承ります。



清水病院の各診療科外来表とこの広報誌のバックナンバーはホームページでご覧になれます360°パノラマビューもどうぞ！

静岡清水病院

検索

<https://www.shimizuhospital.com>



ホームページ



バックナンバー



360°
パノラマ
ビュー

感染管理認定看護師の活動紹介

感染管理認定看護師 齋藤 敦子 × 伏見 華奈
(2012年取得) (2015年取得)

感染管理認定看護師は、院内の感染のリスクを低減するためにICT (Infection Control Team) の様々な職種のメンバーと協働して教育や予防活動を行っています。

また、院内だけでなく地域での勉強会開催などを通じ、感染予防の啓発に努めています。



当院の感染防止対策室には、2名の感染管理認定看護師がいます。主な役割として、①医療関連感染の発生の監視、②感染予防・対策、③職員健康管理、④職員への感染対策教育・指導など多岐に渡ります。院内では、各部門・部署のラウンドや院内研修会の企画・運営、他施設と地域連携カンファレンスを行うなど、院内外で活動しています。



Fushimi

エビデンスに基づいた感染対策を行うことで、治療や看護をより良い方向に導いていけることに魅力を感じ、感染管理認定看護師になりました。私たちの仕事は他の認定看護師とは異なり、患者さんと直接接することはほとんどなく、多職種と協力してシステムづくりをすることがメインとなります。感染対策は病院全体に関わりますので、単に提案するだけでなく、根拠を示し、実行に移すために働きかけなければなりません。その点難しい仕事ですが、やりがいも感じます。また、効果的な感染対策を行うためには、現状を把握する必要があるので常に細かな情報収集も行っています。このような活動とスタッフの協力により、感染対策の効果は着実に出ています。これからも患者さん・来院者・医療従事者・施設・環境を対象に、感染に対するリスクを最小限に抑えるため、実践的な感染管理を目指して取り組んでいきたいと思っています。

感染対策で気になることがありましたら、お気軽に声をかけてください。

Saito

現場での感染対策上の問題点など職員とコミュニケーションを図りながら改善に向け日々業務に取り組んでいます。

2020年は、新型コロナウイルス感染症の流行により、感染予防としてマスク着用や手指消毒の実施、人との接触の制限など、今までと異なる日常に不安を感じながら過ごされている方が多いと思います。どこに感染リスクがあるかわからない今日、正しい感染対策の教育・実践を行うことで、入院生活を送る患者さんやそのご家族の方の不安を少しでも軽減し、職員を含めたすべての方に安心を届けられるよう貢献したいと考えております。



それは
いつもの頭痛？

片頭痛のお話

みなさんの中で、片頭痛を持っているという方は多いと思います。ある調査によれば、日本人の成人男性の2.3%、成人女性の9.1%が片頭痛に悩まされているということでした。このように片頭痛はありふれた病気なのですが、一方で、病院で治療を受けている方は少なく、市販の頭痛薬を内服しながら我慢して生活している方が多いようです。

また最近「薬物乱用頭痛」と呼ばれる状態に陥っている方も増えています。これは、鎮痛薬の使いすぎが原因となって、逆に頭痛を悪化させてしまうことを言います。市販されている頭痛薬の使いすぎが原因になることがあり、注意が必要です。

今回はそんな片頭痛の治療についてお話ししたいと思います。

片頭痛の症状

片頭痛にもいくつかの種類があり、症状も人によってそれぞれ違いますが、だいたい以下のような症状の特徴を持っていることが多いです。

- 頭痛の前に“前ぶれ”があることが多い
- 比較的、突然起こる
- 片側だけか、両側でも左右差を感じるが多い
- ズキズキと拍動するような痛みが多い
- 体を動かすと痛みが悪化することが多い
- 数日でいったん改善する
- 仕事に支障をきたす場合がある
- 吐き気を伴うことがある
- 頭痛がしている時、光や音、匂いが気になることがある
- 家族に同じような頭痛を持っている人がいることが多い
- 主として、10～20歳代に発症する



片頭痛の原因

片頭痛の原因はまだはっきりとはわかってはいませんが、何らかの理由で脳の視床下部という場所が刺激されてしまい、顔の感覚を脳に伝える三叉神経という神経に炎症が起こったり、脳の血管が急激に拡張したりすることで、独特の脈打つような痛みが生じるという説が考えられています。

脳の視床下部という場所は、睡眠、食欲、女性ホルモンの分泌などをつかさどっていることから、寝不足、寝すぎ、空腹、疲労、ストレス、気圧や温度の変化、飲酒や喫煙、特定の食べ物の摂取、女性なら月経といった、ふとした日常生活の行動や環境の変化、女性ホルモンの変動などが、片頭痛を誘発するといわれています。



片頭痛の治療

片頭痛の治療薬には、①頭痛が来た時に使う薬 と ②発作を予防する薬 の2つがあります。

頭痛が来たときに使用する薬の代表が消炎鎮痛薬で、バファリンやロキソニンなどが有名ですね。症状が軽い場合はこれで良いのですが、症状が強い場合にはトリプタンという薬が使われます。これは処方箋が必要な薬なのですが、血管の拡張を抑制したりしながら炎症を引き起こす物質を抑えていく作用があり、発作時にとても効果的な薬です。

一方で、発作を予防する薬は、片頭痛の頻度が多くて日常生活に支障がある場合に、片頭痛が起きる日数や回数を減らすことを目標に使われるものです。いくつかの薬がありますが、予防薬を用いることで片頭痛の痛みが減り、トリプタンの効きめも良くなる作用があります。

また、頭痛日記を作って片頭痛を誘発する原因を見つけて、それを避けるような工夫をすることを行ったり、リラックスするために体操を行ったり、場合によっては、サプリメントや漢方薬を使用することもあります。

片頭痛がひどい時は、家事ができずに寝込んでしまったり、学校や仕事を休まなくてはならなくなったりと、日常生活に大きな支障をきたしてしまうことが稀ではありません。一方で、いつもの頭痛と考えると、一時しのぎにされやすい病気ともいわれています。もしも、片頭痛によって日常生活に支障がある場合は、我慢しないで病院を受診してみたいはいかがでしょうか。

神経内科
医長
浅利 博基



聞き間違い

馴染みの中華料理店で名物の味噌ラーメンを食べていたら、高齢のご婦人が一人で店に入ってきました。ご婦人はメニューを見ずに、「タンメンをください」と言いました。私は「この店にタンメンはなかったはずだけど、裏メニューであるのかな」と、一瞬首をかしげました。店主が「ワンタンメンですね?」と聞きましたが、ご婦人は何も答えませんでしたので、私が聞き間違えたのかと思いました。

果たして、心配していたことが起きてしまいました。ワンタンメンが運ばれてきたとき、ご婦人は「私が頼んだのはタンメンだ」と主張したのです。店主は「タンメンはウチにないんですよ」と言いました。私は心の中で、「この店はワンタンメンもおいしいから食べてよ」と、ご婦人の許しを願いましたがかなわず、結局両者は普通のラーメンを作り直すことで折り合いました。おそらく、ご婦人は「私はちゃんと聞いたわよ(店の人の聞き間違いよ)」と思っただろうし、店主は「ちゃんと聞き直したけど否定しなかった」と思っているに違いありません。冷静な傍観者である私としては、「お互いにも間違っただけじゃないですか、お互いに確認が足りませんでしたね。」と、割って入りたい気持ちでしたがやめておきました。おかげですっかり味噌ラーメンがまぶくなっちゃいました。



画・丸尾

てしまうのは、病院の中でもこういった「コミュニケーションエラー」が少なくないからです。薬の量を間違えたり、指示が行き渡らなかつたり、患者を誤認したり、様々なミスが多くは職員同士、または職員と患者とのコミュニケーションが十分でなかったことが原因で、大きな事故にもつながりかねません。

医療が安全に行われるように、病院全体に目を光らせているのが医療安全管理室という部署で、私は室長を務めています。アクシデントが発生する危険のあった出来事を一つ一つ検証し、より安全な仕組みを作っていくのが仕事です。オーダーを間違えてもラーメンでは死にませんが、医療では命に関わることもあるので責任重大です。

副病院長・外科 ■ 丸尾 啓敏



院内研修レポート 9月11日~10月2日

令和2年度 第1回 院内感染対策研修会

特別講演

輸入感染症対策

「東京オリンピック2020」開催を前に、懸念される輸入感染症とその備えについて

講師 / 国立国際医療研究センター 国際感染症センター 忽那賢志 先生

当院では、感染対策のレベル向上を目指して、院内感染対策研修会を開催しております。今回で41回目を迎えました。感染症分野の最前線でご活躍されている講師をお招きし、感染症対策、治療等の最新情報を得られる大変貴重な機会です。



今回は、現在、日本のみならず世界中で猛威を振るっている、新型コロナウイルス感染症をテーマに国立国際医療研究センター国立感染症センターの忽那先生にご講演をお願いしました。現状や治療法、感染対策についてレクチャーを受け、現時点での正しい知識を深める機会となりました。感染者数が急激に増加するリスクに備えて、日頃からマスクの着用や手洗いなど基本的な感染防止対策を図りながら変わりゆく感染拡大状況に生活をうまく合わせていく必要があると感じました。

感染症の世界では常に新しい変化が起きています。このような状況下においても最新情報をいつでも受け取れ、職員が興味を引く研修会の開催を今後とも継続していきたいと考えています。

感染防止対策室

見逃せない 〇くすり講座 ⑬

めまいのお薬と 予防法について



◆耳の奥の異常からくるめまい

耳の奥には内耳という部分があり、聴覚とともに体のバランス、平衡感覚の一部をつかさどっています。耳の奥の内耳に障害が起こるとグルグルと回っているように感じる回転性のめまいとなります。この回転性めまいを改善するお薬は、ベタヒスチンメシル酸塩、アデホスコワ顆粒、ジフェニドールなどがあります。これらのお薬は血管を拡張する働きを持ち内耳の微小血管血流量を増やすという作用機序によるものです。また抗ヒスタミン薬であるトラベルミン、ドラマミンなどもあります。これらは、耳の迷路機能亢進を抑制し、嘔吐中枢を抑えることによって抗めまい作用を示します。他にも内耳を満たしている内リンパが増え過ぎることで内耳がむくむのを抑制する浸透圧利尿剤であるイソソルビドや、神経の代謝を促すビタミンB12製剤メチコバルやステロイド剤なども使用されます。耳鳴りや難聴が伴ったりする場合は耳鼻咽喉科を受診してください。

◆脳の異常からくるめまい

脳の障害からくるめまいもあり、危険なものとしては脳梗塞や脳出血があります。この場合には激しい頭痛や、舌のもつれ、物が2重に見えたり、手足のしびれを伴ってグルグルと回るめまいやフワフワとしためまいが起こります。適切な処置をしなければ

後遺症がのこる可能性もあるので、こうした経験したことのないめまいが起こった場合はできるだけ早く神経内科や脳神経外科を受診することが必要です。

また意識障害を伴うクラクラとするめまいは脱水や貧血、不整脈、血圧の変化、更年期障害が原因となる場合があります。こまめな水分補給をしたり、高血圧症の方は塩分の摂りすぎや肥満などの生活習慣を改善したりすることが必要です。

◆ストレスや過労による自律神経の乱れからくるめまい

またストレスや過労による自律神経の乱れが原因となるフワフワしたような浮動感やクラクラするくるめまいというものもあります。こういっためまいには抗不安薬のリーゼ等や漢方薬のツムラ半夏白朮天麻湯（ハンゲビャクジュツテンマトウ）等が使用されますが、薬物療法よりも早寝早起きをし、日頃から睡眠をよくとることをこころがけ食生活を整え、体の血流を促すよう適度な運動をして予防することが大切です。

薬剤の副作用からくるめまいというものもありますので薬を飲み始めてめまいがするときや特定の薬を飲むとめまいがするときには医師・薬剤師に相談してください。

カフェインや香辛料は神経を刺激し興奮させる作用があるため、めまいを引き起こしたり悪化させたりすることがあります。コーヒーや紅茶、緑茶など、最近ではカフェインレスの商品もありますのでお勧めです。



薬剤科 薬剤師 山口 紘生

めまい・平衡障害治療剤				経口浸透圧利尿	ビタミンB12製剤	漢方製剤	心身安定剤
ベタヒスチンメシル酸塩	アデホスコワ顆粒	ジフェニドール塩酸塩	トラベルミン配合剤	イソソルビド内用液	メチコバル錠	ツムラ半夏白朮天麻湯	リーゼ錠

～食事で認知症予防～

青魚に含まれる脂肪酸の「EPA」「DHA」には、動脈硬化の原因となる血栓ができるのを防いだり、記憶力や集中力など脳の働きを高めることで、認知症の予防に効果があると言われています。

イワシ=煮魚のイメージがありますが、脂があり焼いてもふっくら仕上がります。家で過ごす時間が多くなる毎日、いつもと違うメニューで食卓を囲んでみるのはいかがでしょうか。

栄養科 管理栄養士 大高 葉月



管理栄養士おすすめ 健康レシピ

イワシのチーズ焼き



1人分
213 kcal
蛋白質 17.1g
脂質 12.7g
食塩 1.3g

【材料】（1人分）

- ・イワシ …………… 60g（一尾）
- ・塩・こしょう …………… 少々
- ・小麦粉…………… 小さじ1/2
- ・オリーブ油…………… 小さじ1/2
- ・トマトソース…………… 小さじ2
- ・トマト…………… 薄切り3枚(30g)
- ・とけるチーズ…………… 1枚(20g)
- <添え野菜>
- ・小松菜…………… 40g
- ・にんじん…………… 10g
- ・油…………… 40g
- ・塩・こしょう …………… 少々

【作り方】

- ①開いたイワシに塩・こしょうをして15分おく
- ②トマトは5mm位の半月切りにする
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、イワシの水気をふき取り小麦粉を付け、身の方を下にして中火で軽く焼く
- ④③のイワシを裏返し、火を止めてトマトソースをぬり、トマト・チーズをのせふたをして中火で3～4分焼く（チーズが溶けて縁がカリッとすれば出来上がりです）
- ⑤小松菜、にんじんを油で炒め、塩・こしょうする
- ⑥お皿にイワシ、添え野菜を盛り付ける



牛乳やチーズなどの乳製品に含まれるカルシウムは、脳の活動をスムーズにしたり、記憶力を増強したりすることが確認されています

