

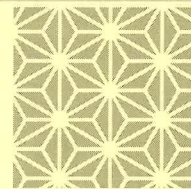
あさのは

平成23年7月11日発行
 発行：長岡赤十字病院
 長岡市千秋2丁目297-1
 電話 0258-28-3600
 ホームページアドレス
<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>



長岡赤十字病院健康だより

「あさのは文様」という麻の葉をデザインしたのがあります。麻は丈夫で縁起がよく、健康を願って、昔から私たちの身のまわりの模様として使われてきました。これをお読みになる皆様の健康を願い、「あさのは」と名づけてあります。



予防医学 第9回

頭痛は我慢しないで

頭痛はありふれた症状の一つです。くも膜下出血や脳腫瘍、髄膜炎などの病気が原因のこともあります。頭痛を主訴に受診する患者さんの70~80%は一次性頭痛（頭部や全身に頭痛の原因になる病気がない）であると言われています。一次性頭痛で最も多いのは緊張型頭痛で、次いで片頭痛が多く、15歳以上の日本人の有病率は、緊張型頭痛は22.3%、片頭痛は8.4%という統計があります。つまり3~4人に1人は頭痛もち、ということになります。

緊張型頭痛では基本的に日常生活に支障をきたすことは少ないですが、片頭痛では7割以上の方が日常生活に何らかの支障をきたしているにもかかわらず、定期的に通院している人は数%にすぎません。片頭痛と診断されていない人も多く、医療機関を一度も受診したことがない人が7割近いとも言われています。多くの方が頭痛を我慢して生活しているようです。

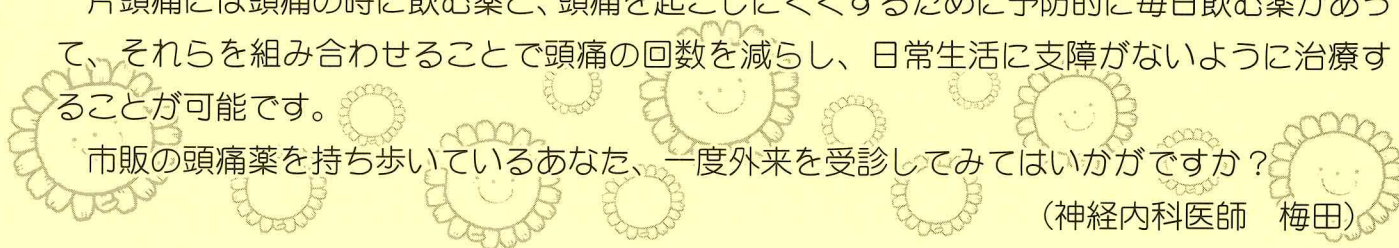
頭痛は病気ではないと思っている人も多いと思います。市販の頭痛薬もたくさん売っていますので、それを飲んで治っている限り心配ないと思いませんか？頭痛薬を飲みすぎると薬物乱用頭痛になってしまうこともあります。毎月10日以上飲んでいる人は要注意です。

片頭痛の人は、頭が痛くなってしまう日以外は全く元気です。でも残念ながら休日に限って頭が痛くなってしまう人も少なくありません。頭痛の特徴としては、家事や階段昇降で悪化すること、悪心・嘔吐を伴うこと、光や臭いに過敏になることなどがあり、痛みはズキンズキンとする事もしない事もあり、片側の場合も両側の場合もあります。また、肩こりやストレスも関係しているようです。

片頭痛には頭痛の時に飲む薬と、頭痛を起こしにくくするために予防的に毎日飲む薬があって、それらを組み合わせることで頭痛の回数を減らし、日常生活に支障がないように治療することが可能です。

市販の頭痛薬を持ち歩いているあなた、一度外来を受診してみてもいいですか？

(神経内科医師 梅田)



東日本大震災における

長岡赤十字病院の救護活動

大変なことが起こってしまいました。私たちは2回の地震を体験し、家屋や道路が壊れる姿を目にしました。マグニチュード9の大地震ですから、それが何百倍もひどい状態と想像されるかもしれません。しかし、全く違う光景です。倒れた家は少なく、道路も一部に亀裂がみられる程度で発災当日から通行できました。被害のほとんどは津波によるものでした。被災地の光景に言葉を失います。一面瓦礫だらけで、どこから手をつけてよいのかわかりません。まるで空爆の跡です。多くの貴重な命が一瞬のうちに失われました。生き残った人の多くが、家、財産、家族を失いました。さらに原子力発電所事故も問題です。理由も知らされないまま避難し、その後何カ所も転々とされている方がたくさんいます。3ヶ月を経過した今も、10万人近い人が不自由な避難生活を送っています。まさに未曾有の大災害です。

私たち赤十字病院のもっとも重要な使命は災害医療です。発災当日に救護班を石巻や福島に派遣しました。福島から避難した透析患者さんも受け入れました。被災地の病院に医師、看護師、薬剤師、臨床工学技士や事務職員を派遣し支援しています。看護学校の復旧のお手伝いに教員も参加しました。日赤こころのケアチームも各地で活動しています。これまで延べ500名近くの職員が被災地に入りましたが、今後も息の長い支援を続けていく予定です。私たちは新潟県での2回の地震で全国から多くの支援をいただき、復興することができました。今こそお返しをする時と考えております。皆様もご支援を宜しくお願い申し上げます。

(救命救急センター長 内藤)

当院の

医療技術職員

業務紹介 part2

視能訓練士の業務紹介

眼は情報の入口であり、視覚は人の行動の70~80%を占めると言われ、とても大切な器官です。

視能訓練士は眼科領域における検査や訓練を行う専門技術者です。1971年に医師の指示に基づき、眼科一般検査や斜視・弱視などの視機能に障害のある患者さんに視機能検査や矯正訓練などを行う職業として国家資格が制度化されました。近年の業務内容は眼科一般検査がほとんどですが、当院では6名の視能訓練士が斜視や弱視治療においても、医師とコンタクトを取りながら患者さんへのアドバイスや相談などに積極的に関わっています。

患者さんが眼科で受ける検査には、視力検査、眼の硬さを測る眼圧検査、見える範囲を測定する視野検査、白内障の手術前後の検査、目の位置や動きを測る眼位検査、両眼で見る能力を測定する両眼視機能検査、色覚検査、眼底写真撮影などがあり、そのひとつひとつのデータ全てが医師の診断の基準になり治療に反映されていますので、いかに正確で必要なデータを出していくかが私達視能訓練士の重要な役割になっています。

眼科の患者さんの年齢は乳幼児からご年配の方まで広範囲にわたります。小さな子供さんには飽きさせず、眼科を嫌いにならないように検査室の壁にはキャラクターの絵がいっぱい貼ってあります。またご年配の方には長時間の検査の負担が最小限で済むよう、直接接していく中でも心配りをしていきたいと思っています。

これからも、ひとりひとりの患者さんの声に耳を傾け、身近な存在として医師との架け橋になっていければと思います。

(視能訓練士 早川)