



【北海道十勝・音更町】
馬追い運動（難産防止）
撮影 狩野利夫

Contents

- 「頭痛外来」 脳神経外科 前田剛
- 脳の病気「一過性脳虚血発作」 <唐澤 久美子教授>
- 第4回 放射線治療のおはなし <歯科衛生科>
- 部署紹介
- トピックス
免疫力を上げて感染症を予防しよう!



健康診断のご案内

※詳細はホームページでもご確認いただけます。

- 乳がん検診 ■ 簡易脳検診 ■ 大腸がん検診 ■ 前立腺がん検診 ■ 特定健康診査 ■ 後期高齢者健康診査
- 若年健康診査 ■ 健康診査 ■ 雇用時健診 ■ 定期健康診断 ■ ABC 胃がんリスク検診

健康診断は予約制となります。電話：017-757-8750（代表）／受付時間：平日 8:30～17:30

頭痛のお話し

頭痛はよく経験する症状の一つで、我が国では、4人に1人が頻回に自覚しています。ひどい頭痛や永く続く頭痛は日常生活にも影響します。頭痛の原因はいろいろですが、時に命に関わる病気の“症状”の一つであることがあります。そのため、よく経験する頭痛であっても、原因を調べることは大切です。

頭痛は「命に関わらない頭痛（一次性頭痛）」と「命に関わる頭痛（二次性頭痛）」の二つに分けることができます。一次性頭痛は、CTやMRIなどでの検査で脳に病気がありません。片頭痛や緊張型頭痛、群発頭痛などが含まれ、頭痛薬を内服する事で治療します。二次性頭痛は、くも膜下出血、脳内出血、脳腫瘍、髄膜炎、慢性硬膜下血腫、その他、眼科・耳鼻科の病気が含まれます。多くの場合、治療には、手術などの外科的治療が必要になります。

頭痛の診断で大切なことは、命に関わる危険な頭痛（二次性頭痛）かどうか鑑別することです。二次性頭痛はその症状が特徴的なことから、問診と診察から診断を行い、画像診断で確認します。

突然の頭痛で今まで経験したことのない痛み、「バ

ットで突然頭部を殴られた」という頭痛は、くも膜下出血の発症に伴う症状です。短時間で頭痛が出現し意識がなくなったり、麻痺などを伴う場合は脳内出血、朝に強くだんだん増悪する場合は脳腫瘍、外傷後に出現する頭痛は外傷による頭蓋内出血に伴う頭痛です。

一次性頭痛の片頭痛や緊張型頭痛、群発頭痛は、頭痛の性質・発症形式・好発年齢・誘因などから診断します。診断された頭痛に適した鎮痛剤や予防薬の使用、生活習慣の改善が軽快につながります。漫然と売薬を内服しては、中々寛解しません。

頭痛でお悩みの方は、頭痛外来の受診をお勧めいたします。また診断・治療に苦慮されている先生、ぜひとも当院の頭痛外来に症例をご紹介ください。



脳神経外科（頭痛専門外来） 前田 剛

脳の病気 No.1【一過性脳虚血発作（いっかせいのうきょけつほっさ）】

青森県では、脳疾患の症状が現れ発症しても、脳の病気だと気付かずにそのまま見過ごして手遅れになってしまうケースが多いといわれています。それを防ぐためにも脳の病気について知っておかなければなりません。

今回は、『一過性脳虚血発作』について皆さんに知っていただければと思います。

一過性脳虚血発作とは

一過性脳虚血発作とは、一時的に脳への血流が悪くなることで突然、**脳梗塞の症状（※）**が出現し、突然消失することをいいます。多くは、数分から長くても1時間以内に消失しますが、短時間で症状が消失しても、その後、脳梗塞に移行することが多いので**下記の症状が見られたら放置せずすぐに受診をしてください。**

※片側の手足や顔の麻痺が起こる「運動障害」、片側の手足や顔が痺れる「感覚障害」、片側が見えにくくなる「視野障害」、言葉が出ない・ろれつが回らなくなる「言語障害」などです。



原因は？

原因は、動脈硬化と心房細動（不整脈）などです。動脈硬化により頸動脈などの太い血管の中で、付着していた血栓（血の塊）が剥がれてその先の血管に詰まる場合が多く、また、動脈硬化によって血管が狭くなり、血流が悪くなる場合と心臓内に生じた血栓が脳の血管で詰まる場合などがあります。

どんなひとになりやすい？

糖尿病、高血圧、高脂血症、高尿酸血症、生活習慣病のあるひと、喫煙者

次号で、検査・治療法・予防法についてお話しします。

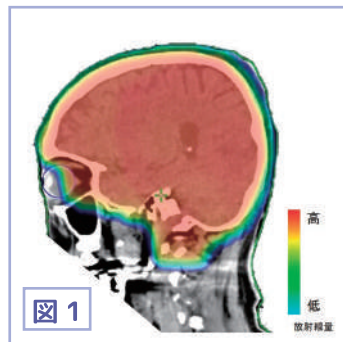
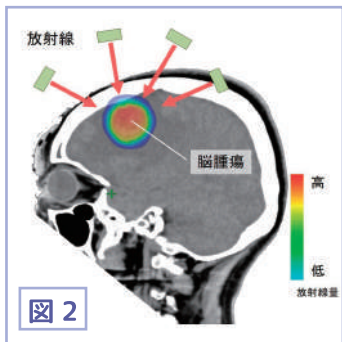
今回から始まりました「脳の病気」シリーズ！このコーナーでは様々な脳の病気を紹介していきます。脳を知り、脳疾患を防ごう！

「脳の病気にに対する放射線治療」

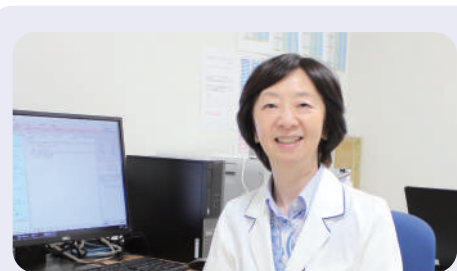
脳腫瘍や血管病変に対する照射

脳には神経細胞やそれをつなぐ細胞、血管などがあり、脳は体を動かす司令塔の役割を担っています。脳の病気で放射線治療がよく行われるのは、悪性の脳腫瘍に對してです。良性の脳腫瘍は、大きくても正常脳との境界がはっきりして手術で摘出しやすいのですが、悪性の脳腫瘍は正常脳との境目がなく浸潤し、大きく切除すると脳の機能に支障をきたすことがあります。そのため、悪性の脳腫瘍では、脳の機能に支障をきたさない範囲で切除をした後に放射線治療を行うことが多いのです。転移性の脳腫瘍が多発している場合や脳腫瘍のタイプによっては脳全体に放射線療法を行うことがありま

す(図1)。手術を行わず、放射線治療と薬物療法で治療する方が治療の悪いタイプがあり、正常な場合のように腫瘍もありません。このような場合、正常な脳を傷つけず、分割しないように分割



して何週間かかけて照射します。比較的小さな(3センチ以下の)転移性脳腫瘍や聴神経鞘腫などの良性腫瘍、脳動静脈奇形や硬膜動静脈瘻などの血管病変では、1回か数回で行うピンポイント照射(定位放射線治療)が可能です(図2)。この方法は放射線の細いビームを病変部に集中的に照射して、病変の細胞を焼き切るように治療する技術で、少ない負担で手術と同様の効果が期待できます。定位照射の専用装置がガンマナイフ、サイバーナイフなどの商品名で販売されていますが、高精度リニアックでも同じ治療が可能です。当院のリニアックは絞リ装置の幅が2.5ミリで精密な定位照射に適しています。最近では、三叉神経痛などの機能性疾患に対しても定位照射の適応が広がっています。



唐澤久美子 先生

東京女子医科大学 放射線腫瘍学講座 教授・講座主任
青森新都市病院 高精度放射線治療センター長

専門医 : 放射線治療専門医、がん治療認定医、
乳癌学会乳腺専門医

専門分野: がん放射線療法(特に乳癌など)、粒子線治療

部署の紹介 - 歯科衛生科 -

こんにちは、青森新都市病院の歯科衛生科です。歯科衛生科は、現在、歯科衛生士4名が在籍しており、日常業務は外来と病棟での口腔ケアになります。

外来では、一般的な保険診療を行っており、外科診療(抜歯)・虫歯の治療・入れ歯の製作・歯のお掃除をしています。

病棟での口腔ケアでは、全身状態が悪くご自分で磨くことが難しい方・手術予定の方・摂食障害がある方を対象に積極的に口腔ケアをしております。

お口は身体の入り口です。口腔ケアをすることで唾液の分泌を活発にし、自分の口で食事することで生活の質の向上にもつながります。

多くの患者さんが自分の口で食事を楽しみながら食べられるように多職種でサポートしていきたいと思っております。



免疫力をあげて感染症を予防しよう！

免疫力とは、ウイルスや細菌などの病原菌が体内に侵入するのを防いだり、体内で生じるがん細胞を攻撃して死滅させたりするなど身体を守る自己防衛機能のことをいいます。現在、新型コロナウイルスが世界的に大流行していますが、それ以外の感染症も心配ですね。手洗いやうがいなどは感染予防の基本ですが、同様に病気にならないからだづくりも大切です。今回は、免疫力（腸と体温）にスポットを当ててお話しします！

免疫力と腸

免疫力を高める鍵は『腸』だとご存じですか？腸は免疫細胞が多く集まり、人体最大の免疫器官とされています。免疫力を高めるためには、バランスの良い食生活で腸内環境を良好に維持することがとても重要です。

腸内細菌は大きく3つに分類される

- 善玉菌【乳酸菌、ビフィズス菌】 …体に良い影響を及ぼす。悪玉菌の侵入や増殖を防ぎ腸の運動を促す。
- 悪玉菌【大腸菌、ブドウ球菌】 …体に悪い影響を及ぼす。腸内を腐敗させ、有毒物質をつくる。
- 日和見菌【大腸菌、連鎖球菌】 …どちらにも属さない。善玉菌と悪玉菌の優勢な方に味方する。

善玉菌を増やすにはこれらを意識しましょう！

●発酵食品（善玉菌を含む）の摂取

納豆、味噌、酒かす、チーズ、ヨーグルト、キムチ、お酢など

●食物繊維とオリゴ糖（善玉菌のエサ）の摂取

不溶性食物繊維（便の量を増やす） ⇒ごぼう、芋類、玄米、豆類など

水溶性食物繊維（便をやわらかく） ⇒バナナ、かぼちゃ、納豆、きのこ類、海藻など

オリゴ糖

⇒バナナ、豆類、玉ねぎ、ねぎ、にんにくなど

●動物性たんぱく質や脂質を摂り過ぎないように

肉などの脂質やたんぱく質は悪玉菌のエサとなり、摂りすぎると悪玉菌が増える原因に



免疫力と体温

免疫力は、体温が1度下がると3割低下し、1度上がると5～6倍高まるといわれています。体温が下がると、病原菌やウイルスと戦う白血球などの働きが弱くなり撃退することができなくなります。体温をあげるには、適度な運動が効果的。筋力を動かし血流が良くなることで、血液内の白血球が十分な力で病原菌やウイルスと戦い撃退することができます。

筋力の7割は下半身に！下半身の筋力を増やすと効率的に体温を上げることができます。
※運動時は呼吸を止めないように、そして動作をゆっくり行うことが効果的です！（無理は禁物）

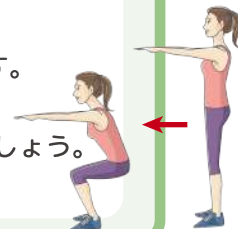
●つま先立ち

壁や手すりなどに掴まりながら、かかとをあげておろす運動を【10回×2セット】行います。

●スクワット

両手を前へ伸ばし、お尻突き出しながら、そしてかかとを地面につけたままお尻を下ろしましょう。

膝がつま先から出ないように意識しましょう。この運動を【10回×2～3セット】行います。



編集後記

今年も風のように正月が過ぎ、気付けばもう2月。毎年この時期に【お餅をどう消費するか】で悩みます。味や調理を変えて挑みますが、1度に1,2個が限界で思うように減りません。2月になるとレパートリーも尽き、「お餅以外を食べたい！」と、今日も余ったお餅たち。2月は美味しそうな恵方巻が並び、バレンタインも到来します。ますますお餅と縁遠くなるシーズンに、私はお餅を食べきれぬのでしょうか。皆さんの美味しいお餅の食べ方、是非お伺いしたいです。食べて休んで、時々頑張っ、今年も元気な1年を過ごしましょうね。(O.N)