

耳鼻いんこう科からのお知らせ

現在、毎週 月・水・金曜日のみ診察ですが、第2金曜日のみ午前10時からの診察となります。ご迷惑をおかけしますがよろしくお祈いします。

6月土曜日、開院日のご案内

6日、20日を平常診察（耳鼻いんこう科、皮膚科は休診）します。また6日の泌尿器科は休診となります。

糖尿病教室を開催しています

糖尿病でお悩みの方やそのご家族の方。またその予防に興味をお持ちの方。どなたでも無料で参加していただけます。ぜひご参加ください。
 内容 第2木曜「糖尿病及び運動療法について」
 第3木曜「食事療法について」
 第4木曜「合併症について」「日常の注意点」
 時間 午後2時～3時 場所 東館2階232号室
 6月は11日、18日、25日の開催です。

潜在看護師のみなさん 子育てしながら職場復帰できます

前月号の「看護部からのお知らせ」でも案内しましたが、現在当院では地域医療の担い手となる看護師、准看護師、助産師の方を募集しており、子育てのために再就職を悩んでおられる潜在看護師の方が安心して子育てをしながら職場復帰していただけるよう、子育てを支援する様々な制度があります。3歳まで取得できる「育児休業」や家庭での養育時間に合わせて勤務時間を短縮できる「育児短時間勤務制度」など右表のとおりです。また院内に看護職員のお子さんをお預かりする保育園を設置しており、生後6ヵ月から小学校就学前のお子さんを常時3名の保育士が保育しています。



地域医療の看護の担い手となっていただけるよう、職場復帰を考えておられる潜在看護師さんからの問い合わせをお待ちしています。（問 庶務課）

	育児休業	育児短時間勤務	育児時間
対象となる子	3歳までの子	小学校就学前まで	小学校就学前まで
勤務の パターン		1週間当たり 19時間35分 24時間35分 等 のパターンから選択	正規の勤務時間の始め又は終わりに1日2時間を上限として30分単位で休業
給料	無給ですが育児休業手当金が支給されます	勤務時間に応じた額	取得した育児時間に応じて減額

慢性連日性頭痛・・・正しい治療が大切です

頭痛に悩んでおられる方は多いと思いますが、すぐに薬に頼っていませんか？今回は神経内科の拾尾(じゅうお)先生にお話を伺いました。

慢性の頭痛はしばしばその発作頻度が増えてくる場合があります。1日に4時間以上の頭痛が1ヵ月に15日以上、3ヵ月以上続くものを慢性連日性頭痛とよび、変容性片頭痛、慢性緊張型頭痛、新規発症持続性連日性頭痛、持続性片側頭痛の4型に分類し、さらに薬物乱用を伴うものと伴わないものに細分されます。

不適切な治療のために片頭痛や緊張型頭痛に移行する場合があります。このタイプに移行すると生活に対する影響も大きく治療に難渋することが多くなります。



通常慢性の頭痛には、鎮痛薬やエルゴタミン製剤・トリプタン製剤などが用いられますが、徐々に服用回数が増え、そのためにもととの頭痛とは異なる性質の頭痛が誘発され、さらに服用回数が増えるという悪循環に陥る可能性があります。このように薬物の過剰使用が原因で起こる頭痛を薬物乱用頭痛と呼びます。

大体1ヵ月に10回以上の服薬回数があるところの頭痛が疑われます。これらの薬剤の中止で経

過を見ますが、薬物乱用頭痛の場合には一般には1ヵ月くらいの薬物中止で改善がみられます。鎮痛薬に対する心理的依存だけの場合には比較的中止しやすいですが、痛みの性質や感受性が変化している場合には、中止によって激しい痛みを引き起こしたりすることも中止が困難になります。



鎮痛薬に頼らない治療のために、一般的には頭痛の誘因やストレスを避け、規則正しい生活を送るようにします。首や肩の凝りが強くなるような、姿勢・運動・体操・マッサージなどを心がけ寝るときの姿勢（枕など）に注意を払います。

薬物としては、片頭痛の予防には、塩酸ロメリジン・遮断薬などを用い、緊張型頭痛の予防には、筋弛緩薬・抗不安薬・抗うつ薬などを用います。

頭痛がなかなか治らず続くときには、漫然と鎮痛薬を続けるのではなく、専門医を受診し適切な診断と治療を行うことが大切です。



じゅうお 拾尾神経内科部長

お気軽に診察にお越しください。