

TMG あさか医療センター広報誌

ご自由にお持ち下さい

Take Free

病院と患者さま・家族をつなぐ

かけはし

2025. 10

Vol.16

Autumn

特集

ドクターズインタビュー「頭痛外来」

PICK UP: 臨床工学部

ご意見箱より「みなさまの声」

連携医療機関：新座むさし野クリニック



脳神経内科

日本頭痛学会認定の頭痛専門医

特集 頭痛外来

つらい頭痛…
「我慢するのが当たり前と
思っていないですか？」

あなたの痛みに向き合う
「頭痛外来」のご案内



頭痛外来ホームページ

✓ ドクターズインタビュー #006

脳神経内科 中屋 亮彦 医師

頭痛外来とはどのような診療科ですか？

世の中にはたくさんの頭痛もちの方がいます。一頭痛のために勉強や仕事・家事が思うように進まず寝込む方や、年に何度も市販の鎮痛薬を購入し、なんとか頭痛と付き合っている方など、人により様々です。特に親が頭痛もちであった方は、ご自分の頭痛のひどさを当たり前を受け入れてしまいがちです。病院を受診しても頭の画像検査では問題ないと言われると、やはり痛み止めを飲み続けるしかないと思うのではないのでしょうか…。

頭痛外来は、日本頭痛学会が推奨する「標準的な」医療を提供することを目的としています。国際頭痛分類に従いきちんと診断を受けていただき、それに適した治療薬を使うことで、頭痛は良くなり得ることを知っていただきたいです。世の中で頭痛が当たり前に適切に診断され、当たり前に適切な治療・予防が行われるようになるまで、存在する意義があると思っています。

「頭痛」とはどんな病気でどのような症状がありますか？

頭痛外来を受診いただく患者さんは、大きく分けると2パターンがあります。

- ①「頭痛もち」と表現されるような以前から頭痛を繰り返している方
 - ②「これまで頭痛がなかった方」や「これまでと違うタイプの頭痛を発症した方」
- ①は片頭痛が最多ですが、ほかには緊張型頭痛や群発頭痛で通院されている方が多いです。これらの頭

痛の特徴は頭痛外来のホームページに詳細がありますので、もしよければご覧になってください。

②の頭痛は、頭の画像検査で分かるような変化が起きている可能性、例えば脳血管のトラブルの可能性がないか確認することが重要です。しかし画像検査で異常がない場合もたくさんあります。この場合、①と同様に、頭痛の特徴や起こり始めを詳しく伺うことが重要であり、適切な診断を行っていきます。

受診の目安などはありますか？

もともと頭痛もちでも、月に数回、痛み止めを飲むことでよく効く場合には、治療がうまくいっていることが多い印象です。しかし、頭痛に伴い吐き気が強く痛み止めを飲めない場合、週に2-3回以上痛み止めを飲む場合、あるいは初めての頭痛の場合などには受診をお勧めします。頭痛は予防療法が重要で(下表)、特に片頭痛では高い予防効果をもつ薬も開発されていますが、頭痛の頻度が多くなってからでは、頭痛を大幅に減らすことは難しいため、早めの受診をお勧めしています。

代表的な頭痛と特徴

頭痛の種類	痛みの性質	部位	その他の特徴	主な原因／誘因
片頭痛	ズキズキ (拍動性)	片側 または両側	吐き気、光・音過敏、 前兆があることも	血管拡張、ストレス、 ホルモン、遺伝
群発頭痛	激痛 (えぐるような)	目の奥～ こめかみ	涙・鼻水を伴うことも 周期的に発生	視床下部の異常、 飲酒・喫煙
緊張型頭痛	圧迫感 締めつけ感	両側が多い	肩こり、長時間持続、 吐き気はほぼなし	筋緊張、姿勢不良、 ストレス、眼精疲労

先生が行っている診察、検査、治療はどのようなものですか？

頭痛診療は、患者さんからの問診が全てです。画像検査で異常がある・ないの判断だけでは不十分です。しかし、日頃から自分の頭痛を完璧に把握している方はなかなかいません。このため、頭痛ダイアリーをつけていただくことをご提案する場合があります。頭痛の頻度・タイミング・持続時間などから、診断の裏付けを行うことができます。

特に片頭痛では、急性期治療薬(痛み止め)の他、予防療法が重要です。毎日の内服薬、または月に1回もしくは3ヶ月に1回の皮下注射薬など、多くの選択肢があります。皮下注射薬は2021年に日本で販売開始されましたが、その効果の高さと安全性から、欧米ではすでに予防療法の第一選択薬となっています。群発頭痛も内服や注射薬が本当に重要です。一方で緊張型頭痛は、薬を飲んでいれば良くなるというよりも、頭痛体操や生活環境の見直しなど非薬物療法が重要と考えます。

アピールポイントを教えてください

脳神経内科医が頭痛外来を行うことは、脳神経全体・内科疾患全体に注意が行き届くという点で強みと考えています。頭痛診療は、脳神経内科疾患のほとんどがそうであるように、患者さんからのお話の聞き方を誤ると検査も診断も誤った方向へ進んでしまいます。問診やその考え方に慣れていることが最大の強みです。

また頭痛外来の中には脳血管障害のほか、髄膜炎、帯状疱疹、ホルモン異常、起立性調節性障害など多くの疾患が紛れています。頭痛の診療にあたっては、総合的な知識が必要と考えます。

中屋先生について少しお話を聞かせてください。 —TMG あさか医療センター着任の経緯は？

東北地方で脳神経内科医として病院勤務や大学院生活(博士課程)を送っていましたが、生まれ育った関東圏に戻ることを決めました。そこで、私のもう1つの専門領域であるてんかん診療に重点を置いている病院を探し興味を持ちました。

こんなときは病院へ！

市販の痛み止めが効かない／これまでにない強い痛み
頻繁に続く頭痛／吐き気・視覚の異常・しびれなどがある → **頭痛外来の受診をおすすめします。**

予防療法の適応

予防療法の種類

1. 月に2回以上の頭痛
2. 生活に支障のある頭痛が月に3日以上

毎日の内服、または月に1回(または3ヶ月に1回)の皮下注射

全 員

群発期(頭痛がまとまって起きる期間)の直前～群発期間中の毎日の内服(原則)

非薬物療法(頭痛体操やストレッチからの回避)が主体、高頻度では薬物療法の併用も検討

毎日の内服



医師として心掛けていることは何ですか？

高校時代は吹奏楽部に所属し、どっぷり浸っていましたが、途中から両手の重度の腱鞘炎になってしまいました。痛みで鉛筆、カラオケのマイク、自転車のハンドルをもつことなど何もできないという、人生で最も辛い日々が続きました。3年間を経てステロイド治療を行い、顔がパンパンになるなど副作用もありましたが、日常生活を送れる程にはなりました。いつになったら治るのか悩み続け、また県内外の病院を巡る中で医師の傲慢さに嫌気がさす経験もしました。診察室にたどり着くまでの患者さんの辛さや事情は、初対面の医師にはわかりません。しかし、自分が患者であった当時の気持ちを忘れず、誠意をもって向き合う診療を心がけています。

医師としてやりがいを感じるのはどんな時ですか？

先日来院された主婦の患者さんは、毎年同じ時期に強い頭痛に悩まされていました。これまで「頭痛」とのみ診断され治療を受けてこられましたが、症状は改善せず、長い間つらい思いをされていたそうです。

診察の結果、群発頭痛と診断しました。初対面でしたが、診断と治療を伝えると安心して泣き出してしまいました。単なる「頭痛」として薬を処方するのではなく、どのような頭痛か患者さんにきちんと説明し、適切な治療を行うことが重要と考えます。患者さんに感謝され、少しお役に立てたかと感じた出来事でした。

これからの目標を教えてください。

患者さん一人ひとりとの関わりを大切に診療していきたいです。また、現在の頭痛の治療に満足できていない方々へ、頭痛の知識や最新の治療・予防法を伝えていきたいです。

中屋医師からメッセージ

◆患者さまへ

頭痛は痛み止めだけでなく、予防療法が重要な場合もあります。正しい診断を受け、適切な治療を受けていただくため、頭痛外来をぜひご利用ください。

◆地域の先生方へ

頭痛でお困りの患者さんがおられましたら、ぜひお気軽にご紹介ください。複数の疾患をお持ちの場合や、問診に難渋するような方でも、脳神経内科医および頭痛専門医としてきちんと診させていただきます。



4人に1人が悩む頭痛 あなたの頭痛、 実は筋肉から？

「頭痛」とは、脳そのものが痛むわけではなく、骨膜・太い血管・硬膜・頭皮・頭を覆う筋肉・脳神経・上部頸髄神経などが痛みを感じているのです。これらの組織が圧迫されたり、引っ張られたり、炎症を起こしたりした時、それが痛みとなって現れた結果を「頭痛」と総称しています。首や肩のストレッチで筋肉をほぐすことで、頭痛の予防・緩和が期待できます。

首回りのストレッチ①



ココが
伸びる！



① 左手の甲を背中につけ、右手は左耳の少し上を触れながら 10 秒間、首を右に傾ける。



ココが
伸びる！



② 左手の甲を背中につけ、右手は左耳の少し上を触れながら 10 秒間、首を右斜め前に傾ける。

支える人たち
部署紹介リー 06

臨床工学部

医療機器の管理・点検を通じ
患者さんの安心を支えます！



◆人工呼吸器の点検・管理

呼吸をサポートする人工呼吸器が正しく作動しているか、毎日2回、病室を訪問して確認しています。機械をつけたまま病棟を移動する場合、臨床工学技士が付き添い、トラブルにすぐ対応できるようにしています。

◆透析治療のサポート

透析室では、治療前に透析機器を必ず点検し、安全確認を行っています。治療中は、患者様の体調の変化に注意を払いながら、医師や看護師と連携して安全な治療を支えています。

◆高気圧酸素治療の対応

高気圧酸素治療は、専用の装置内で気圧を約2倍に高め、酸素濃度100%の環境で酸素を効率よく体内に取り込み、けがや病気の回復を助けます。気圧を上げる途中に耳の痛みが出ることもあるため、スタッフが常にそばで状態を見守ります。また酸素濃度が高く発火の危険があるため、使い捨てカイロなどの持ち込みは禁止され、治療前に入念な確認を行っています。



頭痛診療 + リハビリのWアプローチ!

リハビリスタッフが推奨する「頭痛に効果的なストレッチ」をご紹介します!

首や肩の簡単な体操で、こりをほぐし、頭痛の予防・緩和を目指しましょう。

理想は 30 分に一度、こまめに体を動かすことがおすすめです。無理なく続けて快適な毎日!

首回りのストレッチ②



- ① 両手を頭の後ろで組み 10 秒間、首を前に傾ける。
- ② その状態で、手に 3 割程度の力を入れて抵抗を加えながら ゆっくり首を元の位置に戻す。

首すぼめストレッチ



- ① 両手を肩の上に乗せる。
- ② 両肩をすぼめる。
- ③ 息を吐きながら肩を落とし脱力します。

TMG あさか医療センター 管理栄養士監修

あさか健康キッチン

旬の林檎🍏でフルーティ♪ りんごの生姜焼き

皮ごと食べると
メリット3山!



秋の果物「りんご」を使った、やさしい甘さの生姜焼き

りんごは、ポリフェノールやビタミン C・食物繊維・カリウムなどの栄養素が豊富で、特に皮の部分に多く含まれています。抗酸化作用や血糖コントロール、便秘の改善などの健康効果が期待できます。少し手間はかかりますが、効率よく摂るには「すりおろし」がおすすめです。りんごと蜂蜜の甘みで優しい味に仕上がります。

材 料 (2人分)

- 豚ロース薄切り肉 200 g
- 塩コショウ 少々 (分量外)
- 小麦粉 適量
- 玉ねぎ 1/2 個
- サラダ油 小さじ1

★たれ

- りんご 1/2 個
- 生姜 大さじ 1
- 料理酒 大さじ 1
- はちみつ 大さじ 1
- 醤油 大さじ 1

作り方

- ① りんごは皮つきのまま、種部分を除き、すりおろす。生姜もすりおろす。
- ② ★のたれを混ぜておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 豚肉は筋を切り、塩コショウをして、小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を中火で片面 1～2 分ずつ焼き、両面薄く焼き色が付いたら一旦取り出す。
- ⑤ 同じフライパンで玉ねぎを中火で 3 分ぐらい炒め、火が通ったら豚肉と★のたれを加えて炒める。
- ⑥ 全体にたれが馴染んだら、完成!

栄養価 (1人分) エネルギー: 408 kcal たんぱく質: 21.2 g 脂質: 21.6 g 塩分: 1.6 g

POINT



豚もも肉に変更すると
1人分328kcalになります。

病院の救急外来(ER)で活躍の幅を広げる「ER勤務の松本主任」に
救急救命士の業務についてお話を伺いました。

■この仕事を選んだきっかけ

母が看護師だった影響で、自然と医療に興味を持ちました。中でも救急救命士は、搬送中の処置に加え、心肺停止の患者に医師の指示で点滴や気道確保などの高度な医療行為ができ、命を救う現場で直接力を発揮できる点に強く惹かれ、この道を志しました。

■救急救命士として病院勤務を選んだ理由は何ですか？

多くの救急救命士は消防に所属しますが、私は患者様により近い場所で関わりたいとの思いから病院勤務を希望しました。救急車内での処置は一時的ですが、院内では医師や看護師と連携し、“命をつなぐその後まで”支援できることに魅力を感じました。

2021年の法改正以前は病院での雇用が少なく、就職先は限られていたのが現状でした。そんな中、当院には専門学校の先輩2名が在籍しており、働く環境の整備や業務範囲の拡大が進められていると聞き、体制の充実に惹かれ、迷うことなく当院への就職を決意しました。

■救急救命士の主な業務

救急搬送の受け入れ準備、検査補助、バイタル測定などを医療チームと連携して行っています。最近タスク・シェア／シフト※1の推進により、手術室と連携して血管造影検査やカテーテル治療の補助（アンギオ業務※2）にも携わっています。また、救急件数の集計や資料作成も行っています。

※1 医療従事者が業務を分担し、効率的かつ安全に専門的医療を提供する仕組み。

※2 血管の狭窄や閉塞、動脈瘤の異常などを詳しく観察するのに役立つ検査。

■心がけていること

常に緊張感のある現場だからこそ、患者様が不安を感じないよう、声かけや負担の少ない体位などに細心の注意を払っています。検査や処置の際はダブルチェックを徹底し、ミスや苦痛の防止に努めています。

■救急救命士としてのやりがい

患者様の回復や命を守ることに直結するため、状態判断や医療チームとの連携に大きなやりがいを感じます。救急の受け入れ件数の増加は、地域医療への貢献を実感できる指標となっています。

■心に残る出来事

印象に残っている出来事が2つあります。

- ①仕事でお世話になった方が倒れ、救急外来に搬送されてきた時です。心配と不安で感情が揺れる中、冷静に対応する難しさと重要性を改めて感じました。
- ②脳梗塞で搬送された患者様が、迅速な対応とチーム連携により後遺症なく回復されました。一刻を争う中、自分の判断が命に直結することを実感し「知識と経験が命を救う力になる」と強く感じた、忘れられない経験です。

■これからの目標

当院は2015年から救急救命士を採用し、体制の強化と増員を進めてきました。今後も救急救命士へのタスク・シェア／シフトを推進し、より迅速で質の高い救急医療を提供することで、地域医療に貢献していきます。

現場の判断が未来をつなぐ
救急医療の最前線





みなさまからのご意見やご要望を受け付ける「ご意見箱」を1階初診受付（2番）向かい壁面の掲示板とホームページ（お知らせ）に設置しております。お寄せ頂いたご意見についてご紹介いたします。

🌸 担当看護師さんは優しく温かい方でした。

質問にもしっかり答えてくれて、思いやりのある対応ができるだけでなく、沢山の知識を持っていらっしゃる意識の高い看護師さんたちだなと感じました。入院手術当日、担当して下さった看護師さんには、家族のように親身になって対応して頂きとてもありがたかったです。

スタッフへのお褒めのお言葉、誠にありがとうございます。

頂きましたお言葉を励みに、患者様が安心して医療を受けられますよう、より一層患者様に寄り添った対応を心掛けて参ります。



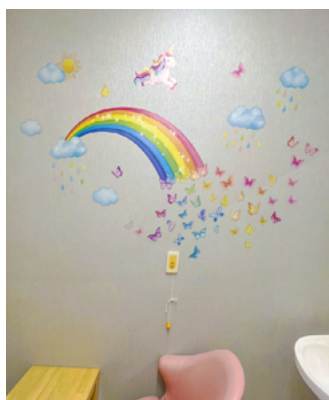
🌸 自動システムは高齢者には難しい…

受付と会計の自動システムは高齢者には難しいと感じます。回転率を意識してか、受付と会計は自動システムを導入していますが、高齢者が理解するのは難しいと感じました。

貴重なご意見をありがとうございます。

自動システムは、ご自身のタイミングでお支払いいただける点や、お名前を呼ばずプライバシーを守れる点から導入しております。ご高齢の方にも分かりやすいよう、文字や案内を大きく表示するなど工夫しておりますが、今後も改善に努めてまいります。

ご不明な点は、コンシェルジュや受付スタッフまでお気軽にお声がけください。



🌸 授乳室を親子がホッとできる空間に

授乳室の内装が殺風景だと感じます。例えば、親しみを感じさせる色彩やイラストなどを内装に取り入れると、子供も母親も少しでも明るい気持ちになれると思います。

貴重なご意見を踏まえ、壁に写真のようなシールを貼付させていただきました。診察の合間にお気兼ねなくご利用ください。今後お子様や保護者に寄り添う空間を意識し、緊張感を和らげ快適に利用できる環境作りに努めて参ります。



みなさまからいただきました貴重なご意見をもとに、患者さまの立場にたった心温かい医療サービスの向上を心がけ、さらなる病院運営の改善に努めてまいります。ご意見・ご感想などを心からお待ちしております。



正面入口にデジタルサイネージを設置しました

～ 見やすく・探しやすく・もっと便利に ～

2025年7月より、正面入口に「デジタルサイネージ(電子案内板)」を設置いたしました。

これまでのフロアマップに加え、**周辺の地図情報や連携医療機関の検索機能**をご利用いただけるようになりました。

連携医療機関検索では、タッチパネル操作で「診療科目」や「地域」から、ご自宅近くの病院やクリニックを簡単にお探しいただけます。

待ち時間やご来院のついでに、地域の医療情報をその場で確認でき、**かかりつけ医の選定や通院先の検討にも大変便利です。**ぜひご活用ください。



検索方法(例)

下部にある当院の提携医療機関をタッチ>

所在地を選択(例:新座市)>診療科を選択(例:アレルギー科)

新座むさし野クリニック

内科、アレルギー科、循環器内科 埼玉県新座市野火止5-2-35 3F

連携医療機関のご紹介

連携登録

新座むさし野クリニック

地域医療のパートナー

地域と共に、20年——。これからも地域に根差し変わらぬ診療を。

当クリニックは、自治医科大学附属大宮医療センター(現さいたま医療センター)で循環器内科医・内科総合専門医を取得後、朝霞台中央総合病院(現TMGあさか医療センター)の当時院長であられた村田先生(同窓大学ラグビー部先輩)に師事し、消化器疾患・一般内科診療の臨床経験を積み、その後ご縁に恵まれ2005年新座市野火止に地域の診療所として開院しました。

クリニックでは、かかりつけ医としての内科診療、生活習慣病(糖尿病/高脂血症/痛風等)、コロナ・インフルエンザ等市中感染症、各種予防接種、特定検診、入職時検診、入学検診を行っております。大きな病院で専門的な治療を行った後、症状が安定された折には「地元かかりつけ医」として、当院をご検討いただければ幸いです。

TMGあさか医療センターは、以前勤めていた経緯から情報伝達を丁寧・迅速にさせていただき、患者さまへの診療に活かされています。引き続き密に連携しながら、この地域で出来る最善の診療をしたいと思います。

院長 関 祐一 先生

標榜科: 内科アレルギー科・いびき外来・循環器外来

住所: 〒352-0011 埼玉県新座市野火止5-2-35-3階

電話番号: 048-489-5323

アクセス: JR武蔵野線「新座駅」徒歩1分

休診日: 水曜午後/土曜午後/日曜・祝日



院長 関 祐一 先生



新座むさし野クリニック
ホームページ

読者アンケート募集中

「かけはし」では、読者のみなさまの声を生かした広報誌づくりを行うためご意見・ご感想を募集しています。

ご意見・ご感想は右側の二次元コードを読み取りいただき、アンケートフォームより送信してください。みなさまの「知りたい!」にお応えできるよう、また幅広い方々に愛読されるような広報誌を目指しております。次回は4月発行予定です。



読者アンケート
はこちら



編集・発行/広報委員会
発行日/2025年 10月