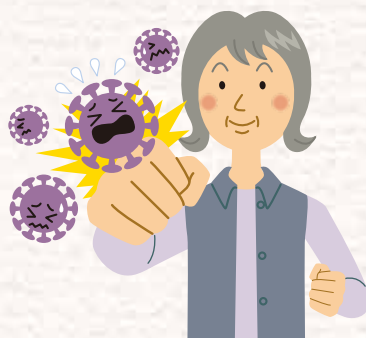


# 第164号

2022年3月発行(隔月発行)



# 3月号

# 和

なごみ

## 健康特集

### 頭痛！ ステイホームも原因に

ホームページ <http://www.nagaoclinic.or.jp>

T E L 06-6412-9090

F A X 06-6412-9393

発行 長尾クリニック 長尾 和宏

住所 〒660-0881

尼崎市昭和通7丁目242番地

写真：職員 稲田京子 撮影



巻頭言

## 自然免疫力を上げよう

長尾 和宏

長引く自粛とワクチン接種により日本人の免疫力は極端に下がっています。その結果、帯状疱疹(ヘルペス)、結核、誤嚥性肺炎、関節リウマチ、心不全などが増えています。

コロナ関連の死亡ばかりが強調されていますが、そもそもコロナ以外で亡くなる人の方が増えています。コロナばかりに目を向けていると、必ずコロナ以外の病気になります。

ではどうすればいいのでしょうか？それは、薬ではありません。自然免疫を上げるライフスタイルを取り戻すことしかありません。以下、自然免疫を上げる方法を挙げます。

- ①毎日、朝夕、10分以上、ゆっくりでいいので散歩をすること。
- ②バランスのとれた食事。肉と魚と豆腐と野菜。必ずみそ汁も。
- ③白飯、パン、麺類は食べてもいいけど、できるだけ減らす
- ④昼寝は30分以内にして夜は眠くなるまで寝床に入らない
- ⑤音楽や読書で心を穏やかに保つ

これらは、どんな本にも書いてある当たり前のことです。でも言うは易く行うは難しで、なかなか実践できません。偉そうに書いている自分ですが、実践できているのは、④くらいでしょうか。できそうでできない。だから病気になるのです。生活習慣を変えるのは実はとっても難しいのです。

人間、当たり前のことを習慣にしている人が健康で長生きしています。

3月からは、是非、自然免疫を上げる生活スタイルに変えてください。自然と心も豊かになるはずです。今年に入り、3人の新人医師が入职しますが宜しくお願いします。また9年ぶりに電子カルテの総入れ替えをしますので、3月上旬はなにかとご迷惑をおかけしますが申し訳ございません。

当院は年中無休、日祝も診療しています。

1F 外来診療 / 2F 在宅医療

# 頭痛！ステイホームも原因に

## 「ステイホーム」で起こる頭痛

新型コロナウイルス感染症の流行により、外出を控えたり、在宅ワークに切り替えるなどして、家にいる時間が長くなり(ステイホーム)、頭痛が起こったり、悪化する人が増えている可能性があります。

特に主婦の方や在宅ワークを始めた人などで増えている傾向があり、原因は片頭痛や緊張型頭痛によるものだと考えられます。

### ■片頭痛とは

ストレスや環境の変化などによって、脳の血管を取り巻く三叉(さんさ)神経が刺激されると、神経伝達物質が放出されます。その結果、血管の周りに炎症が起こったり、血管が拡張したりします。それらの刺激が脳に伝わることで、頭痛が起こると考えられています。

片頭痛の特徴は、光・音などの刺激や、気温・気圧などの環境の変化で、頭痛が起こりやすくなることです。そのため、コロナ禍の影響によるステイホームなどで生活が変化したことで、片頭痛が起こったり、悪化するケースがあるのだと考えられます。

ストレスが原因で片頭痛が悪化したケースのほかにも、外に遊びに行けなくなった子どもが家の中で遊ぶようになったり、介護福祉施設などの運営時間が短くなって家で介護をする時間が増えたりすることなどをストレスに感じて頭痛が起こる場合もあります。

### ■緊張型頭痛とは

緊張型頭痛も、ストレスを感じることをきっかけに起こる場合が多いのですが、主な原因は首の後ろや肩、背中中の筋肉の凝りや張りです。凝りや張りが起こると神経が刺激され、その情報が脳に伝えられて、緊張型頭痛が起こると考えられています。

この緊張型頭痛は、在宅ワークで窮屈な姿勢で仕事を続けたり、体を動かす機会が減少することで増えていると考えられます。また、在宅ワークでは「上司や同僚に気軽に相談できない」「1人で仕事すると不安」などでストレスを感じる場合もあります。

## コロナ禍の頭痛を改善

### ■片頭痛の改善

まずはストレスの原因を突き止め、それを取り除くことが大切です。

自分の時間が持てないことがストレスになっている場合は、1人になれる場所や時間を設けるなどして、意識的にストレスを解消するようにしましょう。1人になれる機会が少ないのであれば、ゆっくり入浴することなどがお勧めです。入浴にはリラックス効果に加えて、血圧の流れをよくして筋肉の凝りや張りをほぐす効果があるといわれており、緊張型頭痛の改善にもつながることが期待できます。リラックス効果を高めるためのアロマオイルやバスソルトなどを試してみるのもよいでしょう。ただし、片頭痛の症状があるときに入浴すると、悪化することもあるために注意が必要です。

## ■緊張型頭痛の改善

パソコンなどで長時間作業する場合は、正しい姿勢で行い、同じ姿勢を長く続けないようにして、適度に休憩をとることが勧められます。

目の疲れも頭痛の原因になるため、まばたきの回数を増やすことを意識して、定期的に遠くを見るようにしましょう。

また、生活のリズムを正すことも片頭痛と緊張型頭痛の改善には重要です。夜型の生活になっていないか、食生活が乱れていないか、運動不足になっていないかなど、自分自身の生活を見直してみるとよいでしょう。

運動不足の解消には、ウォーキングなどの有酸素運動がお勧めです。筋肉の凝りや張りをほぐすなど、リフレッシュさせる効果も期待できます。

## コロナ禍の頭痛を改善するポイント

### 片頭痛・緊張型頭痛を改善

#### ストレスを解消

ストレスの原因を取り除く。例えば、家族の昼食を作ることがストレスの原因であれば、お弁当を買ったり、料理の配達(デリバリー)などを利用する。1人になれる場所や時間を設けたり、頭痛のつらさやストレスに感じていることを周囲の人に相談するのもよい。

### 緊張型頭痛を改善

#### 目の疲れの予防・解消

パソコンの画面などを集中して見続けていると、まばたきをする回数が減り、目が乾いて疲れやすくなる。意識的にまばたきをすることで目の渇きを防ぐ。また、遠くを見るのもよい。温かいタオルなどで目の周りを温めることも効果的。

### 緊張型頭痛を改善

#### 正しい姿勢

在宅ワークでパソコンなどで作業する場合は、デスクワークに適した机で、正しい姿勢で行う。

### 片頭痛・緊張型頭痛を改善

#### 規則正しい睡眠と食事

夜型の生活や食生活の乱れに注意する。生活のリズムが崩れると、頭痛だけでなく、さまざまな体の不調につながってしまう。

### 片頭痛・緊張型頭痛を改善

#### 適度な有酸素運動

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、固まった筋肉の凝りや張りをほぐす効果がある。また、リフレッシュ効果もあるので、片頭痛の改善にも有効。



## 命に関わる頭痛

### ■くも膜下出血による頭痛

頭痛のなかでも、命に関わる危険なものとして注意したいのが、脳の血管にできた瘤(こぶ)が破れて起こるくも膜下出血による頭痛です。くも膜下出血は死亡率が高く、発症した人の3人に1人以上が亡くなっています。

くも膜下出血による頭痛では、「突然、野球のバットで殴られたような痛み」と表現されるような、突発的で今まで経験したことがないほどの激しい痛みが起こります。このような頭痛が起こった場合は、ためらわずに救急車を呼ぶようにしましょう。

# 新任常勤医のご紹介

## 糸永 竜也 医師 外科・心臓血管外科



略歴	平成 14 年 3 月	奈良県立医科大学 卒業
	平成 14 年～	京都大学医学部附属病院、国立京都病院
	平成 16 年 1 月	宇治徳洲会病院
	平成 17 年 1 月	京都医療センター
	平成 17 年 6 月	静岡市立静岡病院
	平成 20 年 4 月	東京医科大学
	平成 21 年 4 月	静岡市立静岡病院
	平成 26 年 2 月	国立循環器病研究センター
	令和 2 年～	日本赤十字社和歌山医療センター
	令和 4 年 1 月	当院で勤務

**資格** 外科専門医、心臓血管外科専門医

**出身** 奈良県

**趣味** ドライブ、音楽（鑑賞が主、たまに楽器演奏）

**入職して感じたこと** 井の中の蛙大海を知らず

### これからの抱負

これまで心臓血管外科という限定された世界に身を置いておりましたが、このたび在宅医療という大海に漕ぎ出すことにいたしました。長尾院長という北極星を目印に、初心にかえて先輩方に御指導いただきつつ誠心誠意、診療業務に取り組みますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 新 スタッフ 紹介

### 訪問リハビリ

## 永島 春菜

(理学療法士)

**出身地** 奈良県

**趣味** 読書

### 入職して感じたこと

皆さん優しくて丁寧なのでお話や相談をしやすいです。職種関係なくコミュニケーションの量が多く、患者様のことを考え行動しているように感じました。

### これからの抱負

教わったことをしっかり覚えて、患者様やご家族様から話を聞き在宅での日常生活を安全に過ごせるようリハビリテーションを実施していきます。



# お知らせ

## ●3月上旬システム入替お知らせ

3月1日(火)より、当院の電子カルテを新製品に入れ替え致します。

3月1日(火)～7日(月)の1週間は、お待ちの時間が長くなる等、ご迷惑をおかけする可能性があります。

ご来院の皆様におかれましては、この期間の診察や検査等につきまして、差し支えない範囲で、ご来院日のご調整を予めご検討お願い出来ますと幸甚に存じます。

## ●祝日の午前は診療しています。

3月21日(月)春分の日、4月29日(金)昭和の日も午前は診療しています。

祝日の翌日は、混雑する傾向がありますので祝日午前の診療をご利用ください。

※GWの外来診療については、院内掲示、HPで告知します。

## ●往診のお電話は午前中にお願いします。

当院では、外来、在宅とも往診をお受けしています。

往診のご依頼はできるだけ午前中にしていただけますようお願いいたします。

特に土日祝年末年始の午後はスタッフが少なくなり、薬局も閉まってしまうので、迅速で十分なご対応が難しくなります。

## 新型コロナウイルス診療について

●当院は発熱等診療・検査医療機関です。発熱等、風邪症状のある方について、動線を分離して診療しています。

●発熱外来の待合室で待つのが不安という方へ

『ドライブスルー診療』と『オンライン診療』をご利用いただけます。

●電話による【オンライン診療】について

お問い合わせ用電話番号 **06-6412-9012** におかけください。

平日 9時～18時30分

土曜 9時～15時30分

日祝 9時～11時30分

※オンライン診療は30分以内に来院できる方を対象としております。

コロナワクチンで苦しむ人たちの声を聞いて！  
 医者、ジャーナリスト、政治家・有志達による衝撃のシンポジウムの映像化。  
 子どもに打たせる前に、3回目を打つ前に、この記録を「目撃」してください。



|| 記録映像 ||

# ワクチン後遺症

2021年12月25日 グランキューブ大阪

協力 / 後遺症で療養中の患者さん達  
 「コロナ前」の暮らしを取り戻そう！市民の会

撮影 / 馬場宏子、国見祐治 配給協力 / 渋谷プロダクション

挿入歌 / 「PRIDE」ASKA (作詞・作曲 ASKA)

製作 / 「記録映像 ワクチン後遺症」製作委員会

<https://vaccine-kohisho-movie.com>



長尾和宏医師

2021年のベストセラー

早くも5刷！

お求めは書店または Amazon で。

ブックマン社 医師と市民の闘い、この国を護る！ 02-03-3251-1777

僕たち開業医が「防波堤」となり、市民と病院と、この国を護る！ **長尾和宏 最新刊!**

**ひとりも、死なせへん**

早期診断・即治療で、  
 コロナ患者の重症化を防げる！  
 医師免許をかけた長尾和宏医師の  
 1年半に及ぶ壮絶な挑戦の記録。

混迷するコロナ対策。  
 答えはすべて、この本にある。  
 カミュの「ベスト」のように、  
 百年後の日本人の役に立てばいい。(著者)

# 患者さんのページ

今月は、素敵な趣味を持つ  
2人の在宅患者さんをご紹介します♪

## 藤田 春行さん

藤田さんは、剣道有段者のお子さん  
たちに触発されて、60歳を過ぎて  
から心月夢想柳流・伯耆流居合術を  
学ばれ、初伝、中伝、目録まで  
すすまれました。



## 宮城豊子さん

色鮮やかな作品を  
何点もご提示  
いただきました。



## 専門外来のご案内

### ●皮膚科外来（予約不要）

アトピー性皮膚炎、湿疹、爪、イボなどでお悩みの方は古結（こけつ）英樹医師（日本皮膚科  
学会専門医）の診療をご利用ください。

月曜日 AM 9:00 ~ 12:00

木曜日 AM 9:30 ~ 12:00 / PM 4:00 ~ 7:00

土曜日 AM 9:00 ~ 12:00（第2・4週） / PM 1:00 ~ 4:00【処置中心】

### ●整形外科外来

土曜日 午前9時～ 井内医師（第1土曜）、山岸医師（第2・4土曜）、草野医師（第3土曜）  
※予約優先 電話：06-6412-9012

### ●乳腺外来

10月より 第1土曜日 平田 碧子医師、第2・4土曜日 高島 祐子医師が担当します。

時間は13:30 ~ 16:00 完全予約制です。予約電話：06-6412-9012

乳がん検診は平日（月～金）の予約制となります。当院常勤医師（男性、女性医師）  
による乳房視触診、認定男性放射線技師によるマンモグラフィ検査、  
女性超音波技師による乳腺エコー検査となります。

# 長尾クリニック 診療案内

土・日・祝  
も診療しています

※日・祝日は午前のみ診療。祝日の診療は、原則は各曜日の担当医師が行います。(長尾医師は休診)。  
※長尾医師の外来診療は月・火・水の週3日です。  
※土曜日、第5週の整形外科の診療はありません。

外来予約 06-6412-9012

1階診察部門		月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00   12:00	1診	古結 (内科・皮膚科)	中川	濱中	糸永	中内	中川	中村 三浦
	2診	濱中 (9:30~)	糸永	中内	濱中	豊國	(整形) 井内/山岸/草野 (第1)(第2,4)(第3) ※第5週は診療なし	交代制
	3診	中内 長尾 (11:00~)	長尾 (11:00~)	長尾 (11:00~)	古結 (皮膚科・内科) (9:30~)	原	三浦/中村(第1・3・5) 古結(皮膚科・内科) 第2・4	—
	5診	松田 (9:45~)	松田 (9:45~)	豊國 (9:30~)	松田 (9:45~)	松田 (9:45~)	都築	—
	内視鏡	中内	—	中内	—	中内	三浦/中村 (第1・3・5)	—
午後 16:00   19:00	1診	濱中	中内	豊國	中川	都築	中川	—
	2診	糸永 (18:00終了)	豊國 (18:00終了)	濱中 (18:00終了)	古結 (皮膚科・内科)	糸永	古結 (皮膚科・内科)	—
土曜 13:00   16:00	3診	長尾 (18:00~)	長尾 (18:00~)	長尾 (18:00~)	—	—	—	—
	5診	—	—	—	都築 (18:00終了)	濱中 (18:00終了)	(乳腺外来 13:30~) 平田(第1) 高島(第2,4)	—

病院に入院中、施設に入所中で当院の診療を受ける場合は必ず外来受付にお申し出ください。  
その際は保険診療ができず、自費となります。

## 乳腺外来

第1土曜日 平田医師、第2、4土曜日 高島医師 (いずれも女性専門医) と女性技師によるマンモグラフィー検査を行っています。診察時間は 13:30 ~ 16:00 となります。

## 栄養指導

火曜日(午前・午後)竹本栄養士、水曜日(午前)高木栄養士、土曜日(午前)牧野栄養士  
2回目以降はオンライン(電話)も可能です。

## 診療科目

●内科 ●消化器内科 ●循環器内科 ●呼吸器内科 ●整形外科 ●リウマチ科  
●放射線科 ●リハビリテーション科(訪問リハビリ)

## 当院で可能な検査

①内視鏡検査(経鼻内視鏡可)(胃、大腸、S状結腸) ②乳がん検診(マンモグラフィ)  
③協会けんぽ一般健診・人間ドック・企業検診 ④胃透視・注腸検査  
※血液検査は、いつでも(日・祝も)可能です。  
⑤超音波検査(腹部、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺) ⑥CT検査(全身)  
⑦X線一般撮影 ⑧ホルター心電図、マスターステップ負荷心電図  
⑨脈波(PWV/ABI)、肺機能検査 ⑩睡眠時無呼吸検査 ⑪特定健診 ⑫骨密度

要予約

検査に関する  
電話予約  
06-6412-9012

在宅医療のご相談 住み慣れた家での療養をお手伝いします。

訪問看護に関すること 訪問看護ステーションながお 06-6419-7500

医療費及び保険に関することその他のご相談 地域連携課 06-6412-9395

ケアプラン作成・介護保険全般のご相談 ケアマネセンターながお 06-6430-6628

ホームページもご覧ください。アドレス▶<http://www.nagaoclinic.or.jp>  
長尾和宏オフィシャルサイト アドレス▶<http://www.drnagao.com>

「和(なごみ)」は隔月で発行しています。  
次号もお楽しみに!!

日々  
更新中

人気ブログ「Dr. 和の町医者日記」(「長尾和宏」で検索するとトップページに出ってきます)  
もよろしくお願ひします。

N 長尾クリニック  
NAGAOClinic