

第168号

2022年11月発行(隔月発行)



11月号

和

なごみ

健康特集

長引く慢性の 痛みの対策

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

巻頭言 笑って生きる

名誉院長 長尾 和宏

この冬はコロナとインフルが「同時流行」する、という報道が盛んに流れています。不安に思っている人が多いかもしれません。しかし私は「心配ご無用！」と自信をもって申し上げます。というのは、コロナの第八波があるとしてももう限りなく「風邪」に近づいているからです。ウイルスは変異を繰り返すほどに人との共存を目指して弱毒化します。感染力が強くても重症化しないのであれば、もはや限りなく「風邪」に近いものと考えてください。ちょっと「変わった風邪」に成り下がりました。毎年冬になれば、風邪やインフルが流行することを思い出して下さい。コロナ前の冬はそこまで怖かったですか？普通にそれなりに暮らしていましたよね。

当院は、年中無休で日曜・祝日も外来を開いています。それは休日の急病に対応するためです。コロナであろうがインフルであろうが、発熱したその日に診断と治療を受けて基礎疾患のある人は翌日も来院ないし往診で治療すれば命に関わることはまず考えられません。遠慮なく、「休日午前の外来」をご活用してください。

コロナやインフルはいくら予防してもかかります。予防よりも「発熱したらその日のうちに受診する」ことのほうが大切だと覚えて下さい。感染を恐れるあまり外出を一切控える人がいますが、免疫能が下がるので絶対にしないでください。「不安」や「恐怖」は、よく「笑う」ことで軽減します。免疫能も上がります。外来も在宅も当院を上手に利用して下さい。残念ながらコロナが明けないまま年末を迎えることになりそうです。でも工夫をして楽しい年末年始を思い切り笑ってお過ごしください。

写真：職員 港谷泰之 撮影



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

長引く慢性の痛みの対策

傷がなくても痛みが起こる

痛みについて、多くの人は病気やけがなどで、体が傷ついて起こるものだと思っていることでしょう。しかし、実際にはそれだけではありません。

2020年、国際疼痛学会は痛みの定義を41年ぶりに変更しました。それは、「実際の組織損傷もしくは組織損傷が起こりうる状態に付随する、あるいはそれに似た、感覚かつ情動の不快な体験」というものです。言い換えると、痛みとは「実際に体が傷ついた場合だけでなく、傷つく可能性がある状態やそれに近い状態など、傷を伴わなくても起こる感覚と感情の不快な体験」だということです。

痛みの発生には脳が深く関わっています。例えば、指先にけがをした場合、刺激を受けて発生した信号が神経を介して脳に伝わることで、痛みとして認識されます。これが普通の痛みです。ところが、痛みが長く続いていると、原因となる病気やけががないのに、脳で痛みを感じてしまうことがあります。痛みが続いているうちに、痛みを伝えたり抑えたりする神経の回路に変化が生じ、痛みを感じやすくなってしまいます。このような痛みを「痛覚変調性の痛み」といい、慢性痛の原因の一つです。

痛覚変調性の痛みでは「痛みの悪循環」に陥り、いつまでも痛みが続いてしまうことがあります。

慢性痛では、痛みが悪循環する

病気や怪我が治っても続く慢性痛。「痛いから」と動かないでいると、さらに痛みが悪化してしまう。

普通の痛み

実際に傷ついて痛む



病気やけがなどで組織が損傷を受けると、その刺激が神経を介して脳に伝えられ、痛みとして認識される。

慢性痛

脳が過敏になって起こる



脳が過敏になることで、わずかな刺激でも痛みと感じてしまったり、痛みを抑制する回路がうまく働かないことで、痛みを強く感じやすくなる。

痛みは“ゼロ”ではなく“コントロール”を目指す

痛みに関する神経の回路が変化してしまうと、それを元に戻すのは簡単ではありません。そのため、痛みをゼロにすることを目指してしまうと、うまくいかずに不安や恐怖が残るということになりかねません。

本当に大切なのは「痛みのためにできなかったことが、できるようになること」です。そのためには、痛みをゼロにしようとするのではなく、したいことができるように、痛みをコントロールすることを目指したほうがよいのです。例えば、10あった痛みが5になるだけでも、やりたいことができるようになるかもしれません。

●痛みばかり考える状態から抜け出そう

慢性期の治療には、薬物療法、心理的アプローチ、手術、リハビリテーション治療、鍼灸などがありますが、「マインドフルネス」もその一つです。ここでは、その呼吸法を紹介します。これだけで痛みがゼロになるわけではありませんが、呼吸に意識を集中することで、意識を痛みではなく、体全体に向けることとなります。痛みにとらわれている心から脱却することにつながり、痛みをコントロールするための第一歩となります。

呼吸で痛みをコントロールしよう

自分の体に意識を向ける呼吸法を、下の手順に沿ってやってみよう。

1 静かな環境を整える

静かな部屋が理想的だが、気にならなければ多少音が聞こえていてもかまわない。テレビやスマートフォンの電源は切る。

2 楽な姿勢をとる

背もたれとの間に隙間ができないように深く腰掛ける。手足がぶつからないように、足は床につけ、手は太ももの上に置く。

3 胸やおなかの動きを感じる

呼吸に合わせて、胸やおなか動いているのを意識して感じるようにする。手をおなかに当てる。

胸やおなかの動きを感じる



4 呼吸に意識を集中する

息を吸った時に、空気が手の指先や足先まで全身を満たすのをイメージする。吐くときには、全身に満ちた空気が出ていくのをイメージする。

呼吸以外のことは考えない



●“〇〇できた”を積み重ねよう

「痛みのために何もできない」という人でも、痛みをうまくコントロールできれば、やりたかったことができるようになります。こうして「痛みがあってもできた」という小さな成功体験を積み重ねていくことが大切です。自信がつけば、痛みの悪循環からも抜け出すことでしょう。

お知らせ

●長尾和宏医師の外来は完全予約制です。

月曜日 午前 11:00～12:00 / 午後 17:00～18:00 火曜日 午前 11:00～12:00 / 午後 17:00～18:00
予約電話：06-6412-9012

●祝日も午前は診療しています。

11月3日(木)文化の日、11月23日(水)勤労感謝の日午前も外来診療をしています。
祝日の11時過ぎは混雑する傾向があります。早めの時間にご来院ください。
往診のご依頼もできるだけ早い時間をお願いします。

●年末年始の外来診療体制

年末年始の診療体制。12月31日(土)～1月2日(月)は臨時休診します。
12月30日(金)と1月3日(火)は午前のみ診療します。1月4日(水)より通常診療となります。

	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)
午前	○	臨時休診			○
午後	×				×

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。

●待合室で待つのが不安という方へ

『屋外診療』と『ドライブスルー診療』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。

※ワクチン後遺症についても30分以内に通院できる方のみ診療しています。

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 AM9:00～12:00 PM4:00～6:00 水曜日 AM9:00～12:00 PM4:00～6:00

土曜日 AM9:00～12:00(第2、4週) PM1:00～4:00【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：06-6412-9012

●乳腺外来

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。



外来看護師 **本山由香**

出身地 大阪市

趣味・特技

犬の散歩、旅行。
特技はクイズの早押しとエアホッケー。

入職して感じたこと

クリニックと患者さんとの間が近い。
クリニックのみなさんがとてもパワフルすぎる。

これからの抱負

看護師になって初めての外来ですが、「さすが長尾クリニックの看護師さんやね」と患者さんに信頼されるスタッフを目指します。



外来看護師
川本直美

出身地 尼崎市 **趣味** メダルゲーム

入職して感じたこと

3年ぶりの復職になりますが、見つけたスタッフもおり精神的に落ち着けます。
はじめましての職員、スタッフの方も優しく指導していただき、感謝しています。

これからの抱負

短時間の勤務ではありますが、また長尾クリニックで働かせていただくことができ、大変、有難く感じております。地域医療の一端を少しでも担えるように頑張りますので、よろしくお願いします。



運営部
石川裕起

出身地 三重県桑名市 **趣味** ロードバイクで輪行&道の駅巡り
サンセットをみながら物思いにふけること

入職して感じたこと

6月より長尾クリニックに入職しました。前職とは全く違い、学ぶことも、ご迷惑をかけることも多いですが、日ごろから先生はじめ職員の皆様にあたたかい声かけをかけて頂き大変助かっています。

これからの抱負

長尾クリニックが地域の皆様にこれから益々、必要とされる診療所であり続けるよう微力ながら頑張ってお参ります。



訪問リハビリ
栗林司 (理学療法士)

出身地 兵庫県川西市 **趣味** ウェイクボード

入職して感じたこと

長尾クリニックで働く職員が多く、名前を覚えるのが大変です。
地域医療に力を入れ、職員も熱い方が多い。

これからの抱負

尼崎の地域で働くのは初めてですので早く地域に慣れる事と、長尾クリニックの職員として患者様・ご利用者様の為に貢献できるよう頑張ります。



検査部の3人に聞いてみた！

「ストレス解消法」と「健康のために心がけていること」

技師長：源川勝郎（放射線技師）

ストレス解消法はアウトドア。
仲間でソロキャンプを楽しんでいます。
健康のために食事は日本食を心がけています。

瀧崎知恵（臨床検査技師）

自分の体と財布、地球のためにも、早寝早起き、運動を
心がけ、豆乳・美酒・発芽・玄米・ライ麦パン・サラダ・
たんぱく質を摂取するようにしています。
生野菜をむしゃむしゃ食べる様子を「お母さん、象みたい」
と子供に笑われてます。

森井真樹（検査部事務）

「ポケモン GO」というゲームをすることです。
携帯画面に出てくるポケモンを捕まえながら
歩きまわりますので、ストレス解消にも、
健康にも良いですよ～。

患者さんのページ

今回は、尾崎美由紀さんです。アクセサリ作りを楽しまれ、
生活に彩りを添えられています♪



「ひとりも、死なせへん」シリーズ

5刷りのベストセラー！
「ひとりも、死なせへん」



2022年6月30日発売！
「ひとりも、
死なせへん 2」



コロナ禍と闘う
尼崎の町医者、
ワクチン葛藤日記

シリーズ累計18万部 「歩く本」シリーズ

第1弾

第2弾

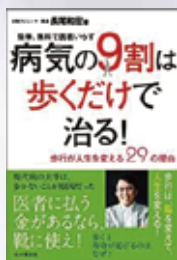
第3弾

第4弾

第5弾

第6弾

第7弾



「がん」関連



「認知症」関連



「介護」関連



ベストセラー



その他の著書は
「長尾和宏オフィシャルサイト」
をご覧ください。



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)。
- ※長尾医師の外来は、月曜と火曜のみ(11:00～12:00、17:00～18:00)、完全予約制になります。
- ※皮膚科外来(古結)は、火曜と水曜の午前・午後、土曜の午前(第2・4週)・午後(毎週)になります。
- ※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	入佐	岩橋	中内	糸永	中内	濱中	中村 三浦
	2診	濱中 (9:30～)	入佐	古結 【皮膚科・内科】	濱中	豊國	【整形外科】 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(～11:00) 長尾(11:00～完全予約制)	古結 長尾(11:00～完全予約制)	—	岩橋 (9:30～)	原 (9:00～)	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～)	糸永	—
	内視鏡	中内	—	中内	—	中内	三浦/中村 (第1・3・5)	—
午後 16:00 19:00 土曜 13:00 16:00	1診	濱中	中内	豊國	岩橋	糸永	濱中	—
	2診	糸永	豊國	古結 【皮膚科・内科】	入佐	静	古結 【皮膚科・内科】	—
	3診	長尾 (17:00～18:00) 完全予約制	長尾 (17:00～18:00) 完全予約制	—	—	—	—	—
	5診	—	古結 【皮膚科・内科】 (18:00終了)	—	静 (18:00終了)	濱中 (18:00終了)	【乳腺外来】 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13:00～16:00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・山部栄養士
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

検査に関する
電話予約
06-6412-9012

- 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

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てきます)
もよろしくお祈りします。

N 長尾クリニック
NAGAOKLINIC