



ふれあい

第105号 令和7年 6月

やまかみニュース

■発行■ 医療法人 久仁会

homepage <https://kyujinkai-mc.or.jp>
E-mail info@kyujinkai-mc.or.jp

鳴門山上病院

介護老人保健施設
いこいの家

鳴山荘

やまかみ 訪問看護
ステーション

鳴門市地域包括
支援センター やまかみ

TEL687-1234 (代)

TEL687-1005 (代)

TEL683-6205 (代)

TEL683-6727 (代)

〒772-0053 鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂205-29

頭痛の話

医療法人 久仁会 副理事長・脳神経内科部長 山上圭

季節の変わり目ですが皆さまお元気でしうか。涼しくなったり、暑くなったり、天気も不安定になりやすい季節です。それに伴い体調を崩しやすい時期でもあります。気温や気圧の変動が引き起こす体調不良の一つに頭痛があります。今回は頭痛の話をしていきたいと思います。

頭痛の有病率は30〜40%程度と言われています。頭痛は原因となる他の病気がない一次性頭痛と、頭蓋内出血など他の病気を原因とする二次性頭痛があります。一次性頭痛の代表としては、片頭痛、緊張性頭痛、群発頭痛などがあります。片頭痛は女性に多く、目の前がグらグらする前兆症状や心臓の鼓動にあわせてズキンズキンと痛みが出るのが特徴で、日常的な動作や運動などで痛みが強まります。痛みは数時間から数日にわたる場合もあり、日常生活が損なわれてしまいます。三叉神経の興奮などが原因と言われています。緊張性頭痛は頭全体や後頭部、首筋や肩にかけて締め付けられるような痛みを伴い、ストレスや緊張が引き金となります。運動などで増悪することは稀です。群発頭痛

は男性に多く、目の奥がえぐられるような痛みが数週間〜数か月の間起こります。頭痛発作は夜間に起こることが多いことも特徴です。

急性期では、緊張性頭痛の治療には消炎鎮痛剤、片頭痛では鎮痛剤の他トリプタン製剤などを併用します。同時に重要なのが予防ですが、頭痛急性期の薬そのものを予防のため内服するのは推奨されません。緊張性頭痛ではストレッチや筋緊張が引き金となることや、有効です。肩や首筋をほぐす頭痛体操があります。一つが両肩を回す運動で、両肩を内回しと外回しに回す動作を6回行います。もう一つは肩甲骨周りをのばす動作で、顔は前を向いて動かさず、脊椎を軸にして左右の肩を交互に前に突き出すように身体を回します。これを2分間ほど行います。

片頭痛においてはその発作時に三叉神経という脳神経の末端から、カルシトニン遺伝子関連タンパク質(CGRP)が分泌され、これが脳の血管を拡張させ頭痛が生じると考えられています。近年、このCGRPの働きを抑える薬が登場し、片頭痛の予防薬として使用

されています。4週間に1度の注射製剤ですが、自己注射や3回分のまとめ打ちも可能です。これまで使用されてきた内服薬よりもよく効くという感想もあり、人によっては頭痛の頻度が半分以上に減少します。

いずれにせよ、頭痛は無理に我慢するものではなく、薬剤による治療や予防が可能な疾患の一つです。もしもお悩みの方がいらっしゃいましたらご相談ください。微力ながら、今後も皆様の健康増進にお役立てできればと思っております。どうぞよろしく願いたします。



お薬の保管について

薬剤師 東 砂央里

最近、お薬の保管について質問を受けることが増えたので、今回は薬の保管方法と使用期限についてお話します。

光・温度・湿度に弱い

お薬は高温・多湿・直射日光により、分解してしまい、効果が落ちる場合があります。高温、湿気、日光を避けて室内で保管しましょう。

錠剤・カプセル剤は、ヒートシール（特殊な包装紙）に包まれており密封されている場合（光に弱い薬の場合、ヒートシールに色がついていて、光を遮断するようになっています）、最も問題なのは温度です。暖房器具の近くや、日中に車の中に長時間置かないようお願いします。また、家の中でも日光の当たる窓際や湿度の高い風呂場の近くに置かないようお願いします。

目薬、坐薬や未開封のインスリン注射など冷所保存が必要なお薬もあります。冷蔵庫で保管する時に、凍らせないように注意してください。



使用期限があります

薬は使用期限があり、それを過ぎたら捨てるのが基本です。使用期限内でも、いつもと『見た目が違う』や、『味が違う』と思ったら使用を控えてください。医療用医薬品（病院や調剤薬局でもらったお薬）は患者さまの症状に合わせて治療に必要なぶんだけ渡されるものですので、お薬を処方された日数が使用期限と考えます。原則正しく服用して使いきっていただくものですが、事情により余ることもあると思います。薬によって異なりますが、一般的に 30℃以下の室温で 2～3 年もつものが多いです。一般用医薬品（ドラッグストアなどで購入した医薬品（OTC 医薬品））は、箱やラベルなどに使用期限が書いてありますので必ず確認しておきましょう。ただし、未開封の場合の期限ですので、開封後は早めに使用してください。

目薬の使用期限について

点眼瓶やパッケージに記載されている使用期限は未開封の状態である場合に限りです。開封後の使用期限は製品により異なりますが、防腐剤無添加のものであれば開封後 10 日、防腐剤が添加されているものは開封後約 1 カ月、市販薬で約 3 カ月が目安となります。

開封後は、雑菌などで汚染される可能性も高くなるので、開封日を記載するなどしておくと思います。製品によっては、1 回使い切りのものや、使用期限が 1 週間となっているものもあるのでご注意ください。使用期限内であっても、点眼液が濁っていたり色が変化している場合は、使用を控えてください。

これから湿度や温度が高くなる季節となります。お薬の保管には十分気を付けてください。お薬のことについてわからないことがあったら、薬剤師までご相談ください。



安心・安全に運動するために注意すべきポイントは？

～ 健康寿命を伸ばして、こころも体もいきいきと ～

リハビリテーション部門 統括副士長 作業療法士 木内千世

安心・安全に運動するために注意すべきポイントは何でしょう？

① まずは運動前に体調を確認しましょう。

心臓病・脳卒中・腎不全などの既往歴がある方や、腰痛・膝痛など体に痛みのある方は、事前に主治医に相談しながら、運動量を調節することをお勧めします。血圧の高い方は、運動前に血圧を測定し、記録管理しておくこともお勧めします。

持病がない方も、熱はないか、倦怠感はないか、睡眠は十分か、バランスよく栄養がとれているか、頭や胸に痛みはないか、関節に痛みはないか、過労や疲労はないか、運動意欲はあるかなど確認してみましょう。

② 適度に水分補給をしましょう。

運動前や運動中、運動後も水分補給をしましょう。特に、暑い環境での運動や、激しい運動をする場合には注意が必要です。喉が渇く前に、よりこまめな水分補給で脱水症状を防ぎましょう。また、年齢を重ねると、喉の渇きも感じにくくなるので、ご自身の体質や体調に合わせて水分補給しましょう。



③ 運動前のウォーミングアップで運動中のケガのリスクを減らし、運動後のクールダウンで運動後の疲労回復を早めましょう。

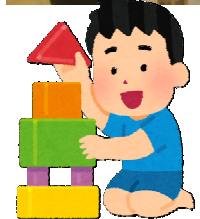
④ 運動中に、息苦しさ、胸の痛み、めまいなどの異常を感じたら、すぐに運動を中止しましょう。

これらの注意すべきポイントを心がけながら、おひとりおひとりに合った、安全・安心な運動を続けてまいりましょう♪





卒園ランチ



*ひな祭りにはお雛様になって記念撮影をしました。
とってもかわいいお雛様です。
*卒園式ではみんなにお祝いをしてもらって、立派に卒業証書を受け取ったり、卒園の言葉言う事ができました。
子ども園にいても、お友達をたくさん作って楽しんでね！
*春になって、バッタやてんとう虫を探しに行っています。
虫も怖がらずに触れるよ！

マ
ー
や
す
だ
ち
保
育
園
便
り

春分の日



豆ご飯 清汁 魚の西京焼き
なら和え ぼた餅

魚には旬の菜の花を添えました。
お彼岸なので、きな粉とあんこの
ミニおはぎをデザートに。

お花見



炊き込みご飯 清汁 天ぷら盛合わせ
茶碗蒸し 桜餅

炊き込みご飯には木の芽を使用し、デザート
は桜餅にして、春を演出しました。

母の日



手まり寿司 清汁 炒り鶏
プリンタルト

6種類の手まり寿司をご用意しま
した。タルトのクリームは花形に
絞り、可愛らしく仕上げました✿

春のイベント食

提供:エームサービス

ひなまつり



押し寿司 赤だし ロールケーキ
いんげんと人参の肉巻き

お刺身をのせた花形の押し寿司と、菱餅の
色合いをイメージしたデザートの
盛り合わせで華やかに✿

子どもの日



鯉のぼりオムライス コーンポタージュ
肉団子トマト煮込み ほうじ茶プリン

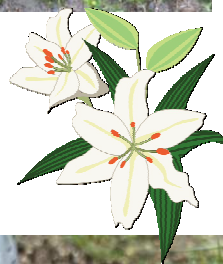
オムライスの一つずつ手で巻いて絵を描きました。
デザートは兜をイメージした盛り付けでし
たが、プリンが軟らかく形を整えるのが大変で
した。

- *ぼた餅、小さくて食べやすい。
もち米も柔らかくて美味しい!
 - *海老が美味しかった。
あんこが食べられて嬉しい♡
 - *いつもここのご飯は美味しい♪
 - *魚が食べやすく手が込んでいる
料理が多くてありがたい♡
 - *肉団子が美味しくてタレまで飲みほした
 - *タルト上のクリームが綺麗だった☆
- ～ステップ利用者様より～

やまかみ園芸部



暖くなり、今年もやまかみ園芸部ではカサブランカにアリッサム、ワイルドベリーなどで色々な色々と植えました。マクワウリを植えました。スイカも植えており、今年はブラックジャックという品種（大玉）と紅まくらという品種（形）の2種類植えています。



防災訓練を実施しました

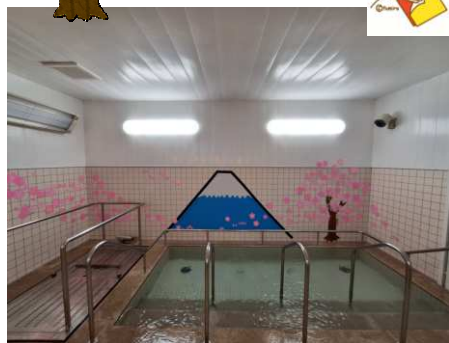


ステップレクリエーション風景



デイケアステップでは入浴時も季節感を味わって頂くために壁面構成を定期的に變更しています。現在は桜を見ながら入浴をしていただいています。

レクリエーションも色々と楽しめるように色々と職員みんなで考えて実施しています。



ステップ 手作りおやつ

3月



ヨーグルトゼリー



フレンチトースト

4月



チョコシュクリーム さつま芋の甘納豆



5月



コーヒーゼリー



いちごサイダー



いこいの家 鳴山荘 通所リハビリテーションセンターステップ作品集



今回の広報誌はいつも増して季節の移り変わりが出ていますね。タケノコに桜、紫陽花・・・出会いと別れですね。先日、ミスタープロ野球、長嶋茂雄さんが亡くなられ、テレビ各局が特集を放送していました。長嶋さん曰く、お客さんは3打席三振、1打席ホームランというスターを見たのだから、それが、スーパースターなのだそう。その想いは松井を育て、今は大谷翔平というスーパースターに受け継がれています。時代は繋がってゆくのです。

園芸部の方も駐車場の一角で利用者様のために頑張っています。ぜひ、見に行ってみてくださいね。

編集委員 大汐

編集後記

医療福祉相談

地域連携室では、入院や在宅での療養生活における様々な相談に応じています。
お困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

