



100年を楽しく生きる

(1)
発行人：
一般財団法人共愛会芳野病院
院長 沼 義則
〒708-0332
岡山県苫田郡鏡野町吉原 312
Tel：0868-54-0312
Fax: 0868-54-3418
https://www.kyouaikai.or.jp
info@kyouaikai.or.jp
発行日：令和 8 年 7 月 1 日

あなたの頭痛をもっと楽に 片頭痛診療のポイントと最新治療

一般財団法人 共愛会 芳野病院 神経内科 久徳 弓子



頭痛には大きく二つのタイプがあります。脳卒中や脳腫瘍など命に関わる病気が原因となる『二次性頭痛』は、突然の激しい痛みや嘔吐を伴う頭痛などが特徴で、早急な対応が必要です。一方、片頭痛



『頭が痛い』という症状はとても身近で、多くの方が市販の鎮痛薬でやり過ごしていますが、痛み止めは使いつづけて効果が弱くなることがあり、頭痛は実は世界的にも重要な健康問題のひとつです。神経疾患は現在、世界中で障害や早期死亡の大きな原因となっており、その中でも片頭痛は脳卒中や認知症と並んで健康寿命の損失に寄与する主要疾患です。日本でも約10人に1人が片頭痛を抱え、特に20〜40代の働き盛りの方や家事・育児に忙しい女性に多くみられます。片頭痛は決して珍しい病気ではなく、社会全体で向き合ふべき疾患と言えます。

片頭痛の治療薬には急性期治療薬と予防薬、漢方薬などがあり、近年は選択肢が広がっています。特に注目されているのが、片頭痛の病態に深く関わるCGRP（カルシトニン遺伝子関連ペプチド）を



や緊張型頭痛などの『二次性頭痛』命に関わるものではありませんが、日常生活の質を大きく損ないます。片頭痛はズキズキと脈打つ痛みが特徴で、光・音・においに敏感になり、動くが悪化するため、暗く静かな部屋で数日寝込むこともあります。月経や天候の変化と関連することも多く、キラキラした光が見える、言葉が出にくいなどの前兆を伴う方もいます。誘因はストレス、睡眠不足、空腹、アルコールなど多岐にわたり、個人差が大きいので自分の頭痛の特徴を知ることが改善へのカギです。そのため頭痛日記は非常に有用で医療機関での診断や治療方針の決定にも役立ちます。

ただし、片頭痛は薬だけで完全に治るものではありません。頭痛日記による誘因の把握、生活環境の調整、軽い運動、急性期薬の適切な使用、そして何より周囲の理解が重要です。我慢せず相談し、頭痛に振り回されない毎日を一緒に目指していきたいと思えます。



ニン遺伝子関連ペプチド）を標的としたCGRP関連薬剤です。従来の予防薬より高い効果が期待され、発作が半分以上に減る方も多く、前兆や光・音への過敏が改善したという報告もあります。月1回または3か月に1回の皮下注射に加え、内服薬も登場し、継続しやすい点も大きな利点です。芳野病院でも投与が可能ですので、片頭痛でお困りの患者さんがおられましたらどうぞご紹介ください。地域の先生方と連携し、患者さんの生活の質向上に努めてまいります。

令和 8 年 7 月 1日発行 第 44 号

芳野病院外来診療のご案内 2026 年 7 月

受付時間 午前8:00~12:00 / 午後13:30~17:30
診療時間 午前9:00~12:30 / 午後15:00~18:00 休診日 日・水・祝

診療科目	月		火		水	木		金		土		日
	AM	PM	AM	PM		AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	29		30		1	2		3		4		5
外科（総合外来）					休診日	藤本宗平 沼 義則	沼 義則	竹内研一 竹内研一	藤本宗平 竹内研一	竹内研一 長谷川隆	藤本宗平 長谷川隆	休診日
内 科												
循環器内科												
整形外科							志渡澤央和 久徳弓子	平原博庸	▲平原博庸	平原博庸	▲平原博庸	
神経内科												
	6		7		8	9		10		11		12
外科（総合外来）	中山洋一		藤本宗平 中山洋一	中山洋一 竹内研一	休診日	藤本宗平 沼 義則	沼 義則	竹内研一 竹内研一	藤本宗平 竹内研一	竹内研一 斧山 巧	藤本宗平 斧山 巧	休診日
内 科		沼 哲也										
循環器内科	藤本竜平	藤本竜平										
整形外科							山根健太郎 久徳弓子	平原博庸	▲平原博庸	平原博庸	▲平原博庸	
神経内科												
	13		14		15	16		17		18		19
外科（総合外来）	中山洋一		藤本宗平 中山洋一	中山洋一 竹内研一	休診日	藤本宗平 沼 義則	沼 義則	竹内研一 竹内研一	藤本宗平 竹内研一	竹内研一 菓 裕貴	菓 裕貴	吉田郡 休日 当番日
内 科		嶋田 顕										
循環器内科	藤本竜平	藤本竜平										
整形外科							志渡澤央和 久徳弓子	平原博庸	▲平原博庸	平原博庸	▲平原博庸	
神経内科												
	20		21		22	23		24		25		26
外科（総合外来）	休診日		藤本宗平 中山洋一	中山洋一 竹内研一	休診日	藤本宗平 沼 義則	沼 義則	竹内研一 竹内研一	藤本宗平 竹内研一	竹内研一 池田 傑	藤本宗平 池田 傑	休診日
内 科												
循環器内科												
整形外科							山根健太郎 久徳弓子	平原博庸	▲平原博庸	平原博庸	▲平原博庸	
神経内科												
	27		28		29	30		31		1		2
外科（総合外来）	中山洋一		藤本宗平 中山洋一	中山洋一 竹内研一	休診日	藤本宗平 沼 義則	沼 義則	竹内研一 竹内研一	藤本宗平 竹内研一			
内 科	●検査	沼 哲也										
循環器内科	藤本竜平	藤本竜平										
整形外科								平原博庸	▲平原博庸			
神経内科							久徳弓子					

※ご案内が変更の場合もありますのでご了承ください。（詳しくは受付まで）

※従来の診療予定（医師名が横列）は外来受付に設置しておりますのでご利用ください。

●：昭和大学（内視鏡）検査 ▲：手術の場合は休診

お問い合わせ先： TEL 0868-54-0312 FAX 0868-54-3418

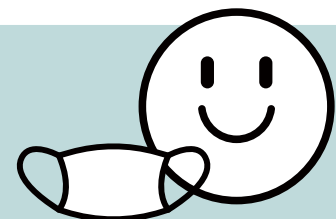
編集後記

●娘が自分の部屋を模様替えすると言い出し、「じゃあ私も」とそれにのっかり今我が家は模様替え作戦中です。まずは断捨離と理想の部屋を探索して夢を膨らませています。いったいどんな部屋になるのか楽しみです。
●春夏秋冬ある中で夏が一番好きなのですが最近暑すぎます。屋外で夏を満喫するのが毎年楽しみに、海へ山へと出かけるのですが少し遊ぶとヘトヘトになってしまいます。暑さに負けず、熱中症には十分気を付けて夏を楽しみたいですね。
(Y・K)

News from
Yoshino Hospital

院内における マスクの着用について

6月8日より、マスク着用は
「任意」となりました



新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症の減少、
ならびに夏季の気温上昇を踏まえ、2026年6月8日より、
院内におけるマスク着用は任意となりました。
その他詳細は下記の通りです。

- ・発熱や咳など感染症が疑われる症状のある方は、引き続きマスクの着用をお願いいたします
- ・今後の感染状況に応じて再度マスク着用をお願いするなど、対応を変更させていただく場合がございます
- ・スタッフのマスク着用につきましても任意とさせていただきます



津山東高校専攻科就職説明会

May 14, 2026



5月14日(木)、津山東高等学校専攻科2年生を対象とした就職説明会に参加させていただきました。

療養病棟 永田師長より芳野病院や共愛会関連施設について、概要から特徴・強みまでをパワーポイントを用いて分かりやすく説明しました。特に他事業所との連携が取りやすいことや、ワークライフバランスが充実している点について強調していました。



↑ 津山東高校にてプレゼン



↑ プレゼンする永田師長

研修会 当院の備蓄食

May 22, 2026

5月22日、『当院の備蓄食～その時のために私たちができること～』と題し、栄養科 岩元次長より研修会が開催されました。

当院では、いつ起こるかわからない災害時にも患者さんへ食事を提供できるよう、栄養科で検討を重ね、「一日セット」という備蓄食をストックしています。今回は、『食べて知る』ことを目的に、各部署へ配布しました。配布されたセットは、カレーやご飯、おかずなど3食分が入っており、そのまま食べることもできますが、発熱剤を使用して温めて食べることもできます。災害時においても温かい食事が安心につながることを実感しました。



↑ 講義の様子

また、耐熱性ポリ袋を使用した湯煎調理(パッキング)の方法や、無駄のないローリングストックの取り入れ方、カセットコンロ・ボンベの使用期限などについても学びました。

防災は非常時だけの特別な物ではなく、日頃の生活の延長として考えることが大切であると学び、改めて防災意識を見直すきっかけとなる研修会でした。

(栄養科 主任 森藤 景子)



↑ 備蓄食「一日セット」

看護の日

May 12, 2026

当院でも毎年、看護週間のPRとともに、趣向を凝らしたプレゼントを外来・入院患者さんへお渡ししています。今年は外来インフォメーションモニターでもお知らせし、職員手作りの折り紙封筒にメッセージカードを添えてお渡ししました。



5月12日は、フローレンス・ナイチンゲールの誕生日です。また、5月10日～16日は「看護週間」とされ、看護の役割や魅力を広く社会に伝える期間となっています。



↑ 外来ロビーのモニター



↑ 外来患者さんへお渡し

患者さんからは、「涙が出るほどうれしい」とのお言葉もいただき、職員にとっても心温まる時間となりました。これからも、患者さん一人ひとりの心に寄り添う看護を大切にしていきたいと思います。

(看護部長 永禮 博子)



梅仕事

病院のご近所の方から梅をいただきました。栄養科では梅シロップを作ってみました。暑さ本番の頃に飲めそうです♪

梅シロップの作り方

①梅はよく洗いしっかりと水気をさる。へたのところを竹串で丁寧に取る



材料
○梅・・・1kg
○氷砂糖・・・1kg (梅と同量)
○酢・・・200ml

②アルコールで消毒した瓶に梅と氷砂糖を交互に入れる
発酵防止に最後に酢を加える



③瓶をゆすって酢をなじませたら冷暗所に置き、毎日数回瓶をゆすって全体をなじませる

④梅がシワシワになりシロップが上がってくる
3～4週間くらいで氷砂糖がすべて溶けたら完成!

水や炭酸で割って飲むことができます。梅に含まれるクエン酸は疲労回復や食欲増進効果もあるので夏バテ予防が期待できます。



(栄養科 主任 森藤 景子)

特集

芳野病院における心臓リハビリテーションの取組



当院では、心疾患を有する方の二次予防および三次予防を目的に心臓リハビリテーション(心リハ)を行っています。

入院

心不全等で入院された方の入院心リハでは、個別で症状に合わせてリスク管理を行いながら、活動範囲の拡大、日常生活への復帰を目指し、多職種で退院まで支援を行っています。

外来

入院から継続した心リハが必要な方から、津山中央病院で心臓手術後や治療後の二次予防を目的とした方々まで幅広く心リハを行っています。

心リハ当日の流れ

- 問診** 看護師よりバイタルサインの確認と問診後、循環器専門医が患者さまの状態を確認した上で安全に運動療法を開始
- 整理体操** リハビリ室へ移動し、理学療法士指導のもと整理体操
- 有酸素運動** 心電図モニタリングを行いながら、自転車エルゴメータで有酸素運動
- 筋力トレーニング** 患者さまの個別に合わせたレジスタンス(筋力)トレーニング
- 指導サポート** 患者さまの日常生活の様子や体調の変化を確認し、運動内容や自宅での活動・運動負荷量について指導



↑ 整理体操



↑ 有酸素運動
自転車エルゴメータ



↑ 筋力トレーニング

理学療法士だけでは解決できない栄養面や医療・介護サービスに関するご相談も多職種で共有し、多角的に対応しています

心リハスタッフが学会にて表彰されました!

日本集中治療医学会
第10回中国・四国支部学術集会

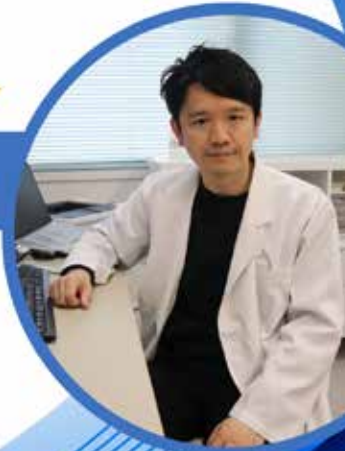
優秀演題セッション
奨励賞受賞



循環器内科
藤本 竜平

循環器専門医
集中治療専門医

今回の結果を地域全体で共有・活用し、岡山県北地域にお住まいの皆さまへ還元できるよう取り組んでいます。



リハビリテーション科

前原 宏樹

理学療法士
心不全療養指導士

この度はこのような賞をいただき大変光栄です。今回の成果は芳野病院をはじめ、岡山県北部のスタッフ、県民公開講座に参加しアンケートにご協力いただいたみなさまのおかげと深く感謝しています。これからも地域の皆さまに貢献できるよう努めてまいります。

第128回日本循環器学会
中国・四国合同地方会

メディカルスタッフアワード受賞



芳野病院は、岡山県北部心不全療養指導ネットワーク(NOH-Net)のメンバーとして心不全ケアを地域全体でサポートする活動をしています。今回受賞の発表は、昨年12月に開催された県民公開講座「みんなが知ろう! 心臓病の治療とリハビリ・栄養について」におけるアンケートをもとにした研究です。