

六地蔵総合病院 広報誌

RÖKUJIZO GH

ろくじぞう

巻頭特集

脳神経外科からのご案内

- ・頭痛の種類と原因
- ・認知症予防について

2024

秋号

Vol.3



Pickup

- 睡眠時無呼吸症候群とは？
- 認知症予防レシピ



医療法人徳洲会

六地蔵総合病院

Rokujizo General Hospital

HP



Instagram



Facebook



～脳神経外科より～ 頭痛の種類と原因

命にかかわらない

一次性頭痛

- ・片頭痛
- ・緊張型頭痛
- ・群発頭痛
- ・薬物乱用頭痛



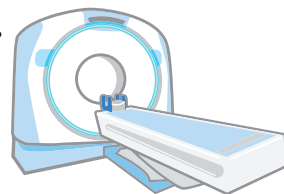
原因

体質・環境・生活習慣など

命にかかわることがある

二次性頭痛

- ・くも膜下出血
- ・脳腫瘍
- ・髄膜炎
- ・高血圧など



原因

脳または体の病気

頭痛の原因を調べる検査について

Q. 頭痛で受診するときには、どのような検査がおこなわれるのでしょうか？

- A. 頭痛の原因を調べるために、頭部の画像検査や血液検査を受けていただきます。
頭部の画像検査は必要に応じてCT検査やMRI検査もおこないます。

Q. 画像検査では、どのようなことがわかるのですか？

- A. MRI検査は、強力な磁場を利用して頭部の断面図を映像化する検査です。脳や脳血管の状態を詳しく調べることができ、脳腫瘍や脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などを早期に見つけることができます。

Q. CT検査とMRI検査は、どのようにして使い分けるのですか？

- A. CT検査の方が、検査時間が短く手早く調べることができます。
その一方、MRI検査は磁石で撮影するため被ばくはなく、コントラストが鮮明であり、造影剤を使用しなくても血管の状態を詳細に確認できます。

Q. 血液検査ではどのようなことがわかるのですか？

- A. 感染症の有無を確認することができます。また、髄膜炎による頭痛が疑われる場合には、腰骨の間に針を通し、脳脊髄液を集めて検査をする髄液検査がおこなわれることもあります。

脳神経外科・外来診療担当

外来診察時間 9:00～12:00

受付時間：8:30～12:00

きどおか みのる

木戸岡 実 院長



担当：水曜

やすこうち きよし

安河内 靖 副院長



担当：火曜・木曜

おおつか としゆき

大塚 俊之 医師



担当：月曜・土曜

かやたに ひとし

萱谷 仁 医師



担当：金曜

頭痛治療の現実

片頭痛持ちの方のうち実際に病院を受診する方は3割程度で、大多数の方が病院に行くほどではないと思っているのが現状です。

また、二次性頭痛と違い緊急性が低いため、医師でも軽く見てしまう疾患でもあります。

市販の鎮痛剤で対処が出来るため、予防薬を処方・服用せずに鎮痛剤を使用し続けた場合、薬剤使用過多による頭痛「薬物乱用頭痛」を発症してしまいます。

頭痛は自己判断せず病院に行き、ちゃんと治療すれば治るという認識が必要です。

頭痛での受診を考えておられる方へ

「頭痛くらいで病院を受診してもいいのだろうか」と迷い、市販の頭痛薬で治そうとする人は非常に多い印象です。しかし、頭痛は正しく診断し、適切に治療をおこなって症状をしっかりコントロールすることが重要です。

我慢せず、病院に行き、ご相談ください。

回復期 リハビリテーション病棟

りひでひこ

李 英彦 医師



頭痛はちゃんと治療をすれば、ある程度治せる疾患です。

早期発見

頭痛は自己判断せず
病院に行き治療しましょう

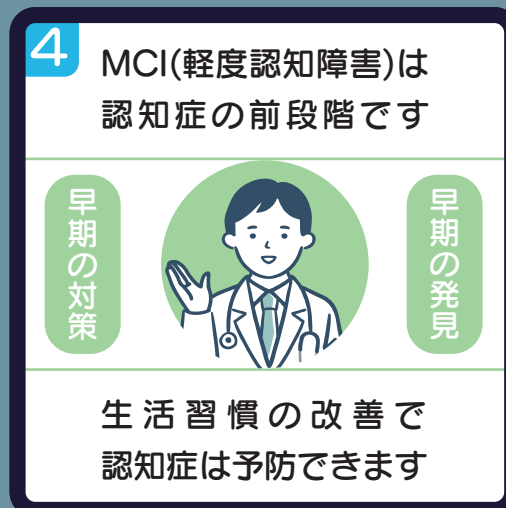
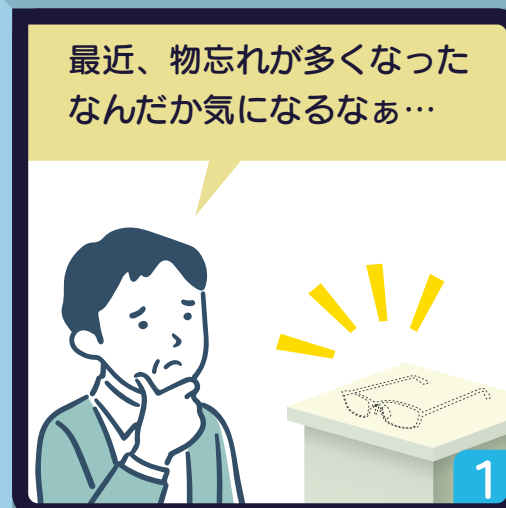
担当医師よりひとこと

早めに、一度は受診を！



～脳神経外科より～ 認知症予防

はじめましょう



こんなこと気になりませんか？

- ✓ 最近、忘れ物が増えてきた
- ✓ 肥満や生活習慣病のおそれがある
- ✓ 親や家族の様子が少し変わった気がする

MCIスクリーニング検査をおすすめします

エムシーアイ（軽度認知障害） MCIって何？

日常生活に支障はありませんが
適切な予防を行わずに過ごすと

**5年で約半数以上の方が
認知症に進行する**と言われています。

MCIスクリーニング検査

MCIのリスクを調べる検査です
早期の対策で認知症発症を予防しましょう



Q. 血液検査ではどのようなことがわかるのですか？

A. 感染症の有無を確認することができます。また、髄膜炎による頭痛が疑われる場合には、腰骨の間に針を通し、脳脊髄液を集めて検査をする髄液検査がおこなわれることもあります。

MCIスクリーニング検査は当院で受けられます！

担当医師よりひとこと

興味がある方は気軽に受けられる検査です。

※保険診療対象外なので実費での検査となります。
※ご予約とお問合せに関しては健診センターへご連絡ください。



～呼吸器内科より～ 睡眠時無呼吸症候群とは？

以下の①～③でどれかひとつでも日常生活で経験したのことはありませんか？
心当たりのある方は、当院にご相談ください。

- ①寝ているときに「いびき」がうるさい
- ②寝ているときに、一瞬息がとまった
- ③寝たはずなのに、日中眠くて仕方がない

睡眠時無呼吸症候群
(SAS) が疑われます

睡眠時無呼吸症候群



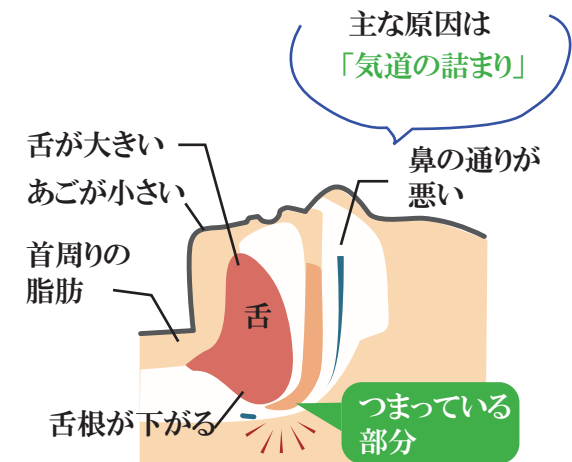
実は怖い！睡眠時無呼吸症候群
酸素不足が続き、放置すると命に危険も

睡眠時無呼吸症候群とは

「睡眠時無呼吸症候群」とは、寝ている時に気道(空気の通り道)がふさがったり狭くなることによって、呼吸が止まる、または浅く・弱くなって日常生活に支障をきたす病気です。特に肥満は発症・重症化しやすい要因の一つですが、肥満でなくとも、日本人は顔の骨格的に発症しやすいと言われています。

睡眠中に呼吸が止まると低酸素状態になり、少ない酸素を全身に送ろうとして、心臓や血管に負担をかけ続けます。これが様々な合併症を引き起こします。

合併症としてはまず、脳血管疾患や心臓病などの生活習慣病が挙げられます。高血圧や脳卒中、心不全や不整脈、糖尿病のリスクが増加することも知られ、**治療せずに放置しておく**と突然死など生命に危険がおよぶこともあります。



鼻・喉に何らかの異常があったり、加齢などで舌の付け根の筋肉がゆるむことで、軌道が狭くなり呼吸ができなくなります。

睡眠時無呼吸の原因は何ですか？

1. 舌根部が重い: 肥満、特にあごの下、つまりのどの上の脂肪の塊が分厚く重い場合に起きます。欧米人に多いタイプですが、日本人でもたっぷり脂肪の付いたタイプで、このようなことが起きますが、最近、日本人ではあまり私は見ません。横向きに寝るようにすると劇的に解除します。
2. あごの骨と気道の作る角度が鋭角: 日本人を含む東洋人に多いと言われています。医学の世界ではレントゲンを撮って角度の基準等が観察され報告されています。
3. その他 1でも2でもないものが確認されています。眠りの深さとあごの筋肉の緊張の度合いは強い関係があるのですが、睡眠段階の進み方に異常があると無呼吸が起きることが研究されています。このような睡眠医学的な問題以外にも、まだ分類し切れない領域があるようです。

当院では、「簡易検査」を行っております。

担当医師よりひとこと

月、火、水、金曜日の外来に予約して受診してください。



いちまる整形外科クリニック



診療科目：整形外科 院長 市丸 宏三 先生

いちまる こうぞう

いちまる整形外科クリニック院長の、市丸宏三(いちまるこうぞう)です。私は、幼少期から30年間以上を地元の洛西・乙訓地域で過ごしてきました。土地勘と愛着のある乙訓地域でクリニックを開き、地元の方々の健康、医療、介護に貢献できることをとても楽しみにしています。私は、当クリニックを開院するまで、大学病院から京阪神滋賀の基幹病院、リハビリ専門病院、介護施設、整形外科クリニック、漢方クリニックで診療を行ってきました。その経験をみなさまに役立てたいと考えています。当院との連携をはかりながら六地蔵総合病院の整形外科・外来診療(毎週木曜・午前)を担当しています。

いちまる整形外科クリニックの特徴は、多方面の治療を行う施設です。一般的な整形外科診療を軸とし、漢方医学、リハビリ、スポーツ、楽器演奏家の身体障害治療と、私の経験、興味、趣味を余すことなく発揮します。多彩な医療を行うことは、治療法の選択肢が多くなることから患者様の満足度を高めることができます。

医学、治療法は日々変化します。最新の治療法、最善の治療法を患者様に提供することが私の責務と考えています。常に幅広い知識を吸収し、みなさまに提供していきたいと考えています。

身体の不調にお困りの方はお気軽にお問い合わせ、ご来院ください。スタッフ一同笑顔でお迎えいたします。



いちまる整形外科クリニック

〒617-0823 京都府長岡京市長岡2丁目1番32
グランジェ長岡京 1F TEL: 075-925-8200
駐車場：なし(コインパーキング)
阪急京都線「長岡天神」駅から徒歩3分
阪急バス「阪急長岡天神」から徒歩1分

診療時間

☆9:00～11:30までの診療

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前：9:00～13:00	○	○	☆	×	○	☆
午後：16:30～18:30	○	○	○	×	○	×



ろくじぞう コラム (第3回)

消化器よもやま話

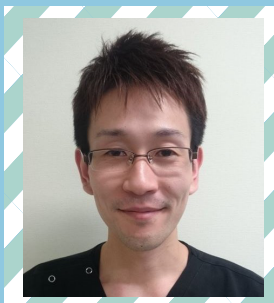


みなさま、独立行政法人国立病院機構京都医療センターの村田雅樹です。今年から、消化器疾患についてコラムを書かせて頂く運びとなり、消化器領域の気をつけたいポイントや疾患についてシリーズで掲載させていただいています。

気楽に目を通して頂ければと思います。

今後ともよろしくお願いします。

担当
医師



独立行政法人国立病院機構
京都医療センター
むらた まさき
消化器内科 村田雅樹 医師

ピロリ菌って？

Helicobacter pylori(ピロリ菌)は胃内に生息する細菌です。本来、胃内には胃酸があるので、普通の細菌は生息することができませんが、ピロリ菌は胃酸を中和する酵素を持っていて、胃内に生息できます。基本的に一度感染すると、永遠に生息し続けます。現在、ピロリ菌を保菌している方のほとんどは幼年期に環境から曝露されて、そのまま大人になった中高年の方です。ピロリ菌は、胃に感染すると胃を荒らす毒素を常時分泌して、慢性胃炎(萎縮性胃炎)という状態に仕向けていきます。ピロリ菌の毒素は胃潰瘍や十二指腸潰瘍の原因として有名ですが、もっとも困るのが胃がんのリスクになることです。ピロリ菌に曝された期間が長ければ長いほど、胃がんになる可能性は高まっていきます。



さらには悪性リンパ腫や血小板減少症などの特殊な病気にも関与しています。そのため、ピロリ菌はできるだけ早く見つけて、できるだけ早く駆除することが肝要です。本邦では2013年からピロリ菌が確認できれば除菌治療ができるようになりました。胃薬と抗生物質をたった7日間飲むだけで駆除することができます。ピロリ菌を見つけるためには、まず大前提として胃カメラで胃が荒れていることを確認して、その上でピロリ菌検査を行う必要があります。

日本は世界の中でもピロリ菌感染率が高い、そして毒性の高いピロリ菌が多いことが知られています。日本が胃がん大国と揶揄されてきた所以でもあります。もし、胃カメラを受けたことがない方は、一度は胃カメラを受けて頂くことを強くお勧めします。胃カメラも最近では鎮静薬(眠り薬)を使ってしんどくないうちに終わらせることができます。



認知症予防に！

鯖缶カレースープ

DHA

カルシウム

リコピン

クルクミン

ガングリオシド

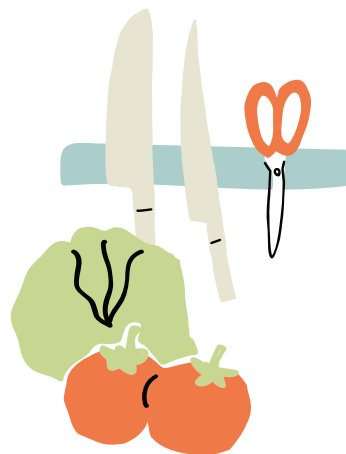
材料

- ・サバ水煮缶 1缶
- ・玉葱 1/4個
- ・さつま芋 100g
- ・ニンニク 1片
- ・カレー粉 小さじ2杯
- ・水 300ml
- ・料理酒大さじ1杯
- ・トマト 中1個
- ・生椎茸 2枚
- ・青葱 少々
- ・オリーブ油 小さじ1杯
- ・コンソメ顆粒 小さじ2杯
- ・醤油 少々



レシピ

- ①玉葱、生椎茸、さつま芋は食べやすい大きさに切る。
- ②トマトはざく切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ③小鍋にオリーブ油を入れ中火で熱し、にんにくみじん切りを入れ炒める、香りが出れば玉葱、生椎茸、さつま芋を入れ炒める。
- ④トマトを加え水分をとばすように炒め、カレー粉を加えさらに炒める。
- ⑤サバ水煮缶を汁ごと入れて、料理酒、水、コンソメを加え、沸騰すれば弱火にし野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑥最後に醤油少々で味を整えて器に盛り付け青葱をのせる。



食材に含まれる栄養素



鯖缶・・・DHA、カルシウム

学習力や記憶力の維持に必要な栄養素 DHA が含まれる。



カレー粉・・・クルクミン

記憶力低下防止



トマト・・・リコピン

脳の老化防止



さつまいも
・・・ガングリオシド

脳の機能維持や神経系の
活性化作用、
がん細胞の増殖を抑える作用

information

● 小児科、日中の救急受け入れを開始。

【受け入れ時間】 平日（月～木）9：00～16：00
お子さんが急病の際はご相談ください。

● 六徳健康フェスタ、今年度も開催！

昨年も盛り上がりを見せた六徳健康フェスタを今年も開催。

屋台コーナーや健康に関するイベントをご用意しております。
ぜひご参加下さい。

【日付】2024.11.03（日）
【場所】六地藏総合病院

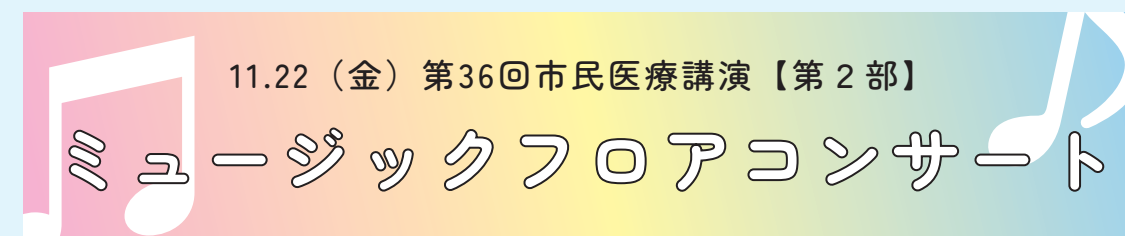
参加費
無料



● 市民医療講演のお知らせ

当院では、毎月第2第4金曜日に当院外来待合室にて市民医療講演を開催しています。参加費無料、事前申し込み不要です。
どなたでもお気軽にご参加ください。

～特別講演のお知らせ～ ▶詳細はHPまたは、院内チラシまで



外来受診のご案内

外来診療時間 9:00 ~ 12:00

受付時間 8:30 ~ 12:00

休診

日曜・祝日・年末年始

※緊急の場合は、24 時間受付

小児科外来

午前

受付時間 8:30 ~ 12:00
(診療時間 9:00 ~)

午後 (月~金)

受付時間 13:30 ~ 16:00
(診療時間 14:00 ~)

夕診 (水・木)

受付時間 17:30 ~ 19:00
(診療時間 18:00 ~)

健診センターのご予約受付中

予約フォーム

<https://www.mrso.jp/mrs/rgH/InsuranceDialogues/index/>

WEB予約で T-POINT
が貯まる!

人間ドック・各種健診

WEB予約



宇治市ふるさと納税の利用も可能に!

アクセス



■ 地下鉄「六地藏駅」

③番出口よりすぐ!
(徒歩 2 分)

■ JR 奈良線「六地藏駅」

徒歩 5 分

■ 京阪宇治線「六地藏駅」

徒歩 8 分

無料送迎直通バス

六地藏総合病院
⇄ 宇治徳洲会病院

運行: 月・火・水・木・金

時間	六地藏総合 病院発	宇治徳洲会 病院発
8		30
9	00	30
10	00	30
11	00	30
12	00	
13		30
14	00	30
15	00	30
16	00	

途中に停留所はありません
乗車して目的地に到着する
までは、途中下車できません

知って得する医療の知識!

市民医療講演

毎月 第2・第4 金曜日 14:30~※

六地藏総合病院 待合室にて開催中

※都合により日時が変更となる場合もございます。

申し込み不要!
当日直接会場へ

どなたでもお気軽に
ご参加ください。



ご意見・ご感想募集

広報誌「ROKUJIZOGH」へのご意見・ご感想を募集しています。住所、氏名、年齢、ご意見、ご感想をご記入の上、下記お問い合わせフォームまでお送りください。

お問い合わせフォーム (病院代表)



RÖKUJIZOGH

ろくじぞう

医療法人徳洲会 六地藏総合病院

〒611-0001 京都府宇治市六地藏奈良町 9

六地藏総合病院 広報誌「ろくじぞう」

Vol.3 2024 年 10 月 1 日発行



0774-33-1717



<http://www.rokujizogh.jp/>