

# 大久保病院だより

No. 45  
令和4年  
5月11日

編集・発行 | 特定医療法人誠仁会 大久保病院 地域医療連携室 ● 明石市大久保町大窪2095-1 TEL078(935)2680 FAX078(935)2684



4月1日、誠仁会大久保病院における入職式が行われました。  
この春国家試験に合格した職員も含め、看護師16名、理学療法士4名、作業療法士1名の方が私たちと一緒に働くこととなりました。  
初めての社会人、社会人として自分のスキルアップを求め転職してこられた方、目的はそれぞれ違うかもしれませんが初めて当院の職員になったことはみな同じです。  
このような初めてという場面はいつも新鮮で輝いて見えます。  
迎える私たちは、入職された方々の知識と知恵と力を存分に発揮できる環境を整え、より早く大久保病院の組織人となれるように導いていく必要があります。  
地域の皆様に愛され、かわいがられる人として成長をしてほしいと思います。  
そのことが病院理念にもある患者本位の良質で親切的な保健医療福祉を提供する病院づくりにつながっていくのだと思います。



- 交通機関をご利用の方**
- JR山陽本線「大久保」駅下車、北へ徒歩15分
  - 「大久保」駅北口より神姫バス  
②のりば 19「山手台」行き  
③のりば 12「西神中央」駅、「上岩岡」、「五百蔵」行き「山手小学校前」バス停下車、東へ徒歩5分
- 車をご利用の方**
- 第二神明道路「大久保IC」より、大久保方面へ約10分

特定医療法人 誠仁会  
**大久保病院**  
〒674-0051 明石市大久保町大窪2095-1  
tel. (078) 935-2563  
<http://www.seiinkai.or.jp/okubo/index.html>

## 血糖の変化をみる！

大久保病院 糖尿病内科

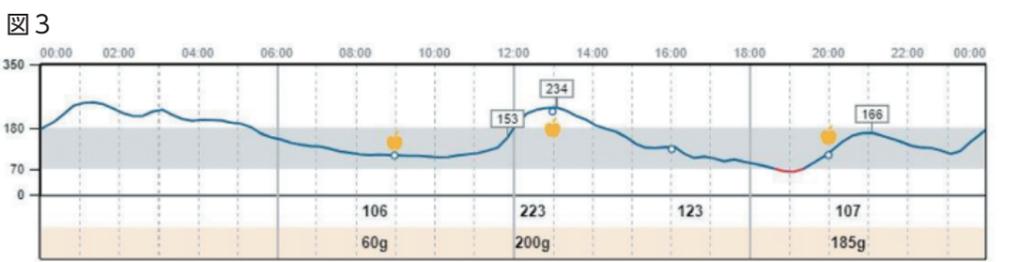
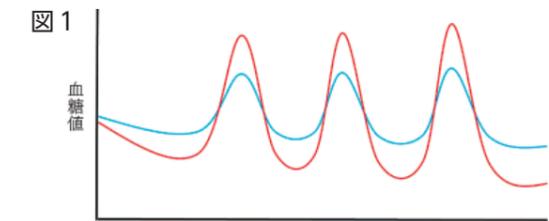
日本で初めての糖尿病は、藤原道長だったと考えられています。それから約1000年、日本の糖尿病患者さんは推計1000万人を超えたといわれています（2016年国民健康・栄養調査）。糖尿病は、主に血糖値とHbA1cを用いて診断され、1～2ヶ月の平均の血糖値を推測できるHbA1cが治療目標としてよく利用されています。糖尿病がある方は、HbA1cの値を気にされる方も多いのではないのでしょうか。

そんなHbA1cにも注意すべきことがあります。それは、図1のように、1日で血糖値が大きく変化している赤色の人と、変化が少ない青色の人では、HbA1cが同じになる可能性があるということです。同じHbA1cでも、赤色の人は、低血糖になり、1日の血糖の変動が大きいと合併症がすすみやすくなっています。

そのため最近では、HbA1cだけではなく、“血糖の変化をみる”こと、血糖値が目標範囲内（70～180mg/dl）にどの程度入っているか確認することが重要と考えられています。そのためにいくつかの機械を使

用します。  
今回ご紹介する、自己血糖測定器“FreeStyle リブレ”はその一つです。FreeStyleリブレは、直径35mm、厚さ5mmのセンサーを上腕につけ、専用のリーダーや一部のスマートフォンをかざすと、血糖値と類似するセンサーグルコース値を測定することができます（図2）。また、定期的にかざすことにより1日の血糖の変化がみえるようになります（図3）。1度つけると14日間使用でき、装着中も入浴が可能であり変りない日常生活を送ることができます。これまでは、FreeStyleリブレを使用できる患者さんは限られていましたが、2022年4月以降、インスリン注射をしている患者さんは使用できるようになりました。インスリン注射をしている患者さんで、興味のある方は、外来主治医に声をかけてください。

また、大久保病院では、神戸大学 糖尿病・内分泌内科の研究に参加しており、2型糖尿病患者さんで1日効果が持続するインスリン（基礎インスリン）と内服薬で治療している患者さんを対象に、FreeStyleリブレProを用いて、血糖の変動をみる研究に参加いただけます。FreeStyleリブレProは、リーダーをかざすことなく14日間の血糖変動を調べることが可能です。ご興味のある方は、ぜひ主治医にお声かけください。  
一緒に、いい糖尿病治療をしていきましょう！



アポットジャパン合同会社より提供

# “薬物乱用頭痛”をご存じですか？

## 鎮痛剤を使いすぎていませんか？

大久保病院 頭痛外来

### 鎮痛剤を服用し続けると知らぬ間に…

頭痛は、日頃からよく見られる症状で、ふつうは市販薬などの常備薬で対処されていることがほとんどであると思います。しかし実際に頭痛外来を開診し受診される患者さんを問診してみると、その多くで身近にある鎮痛剤（感冒薬も含む）などを連日のようにして、長年にわたり服用されているのを見かけます。診療をしていると“痛み止めを飲みすぎると、効かなくなるのでしょうか？”と、しばしば耳にすることがあります。

みなさんは「薬剤使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛）」という言葉をご存じでしょうか。頭痛は日常生活に支障となることも多いため、頭痛の症状がコントロールできていない方の中には、痛みに対する不安から薬を早めに飲んでしまいがちになります。そのようなことで知らぬ間に服用回数が増えてしまい、鎮痛剤を飲むことでかえって脳が痛みに過敏になり、ちょっとした刺激で強い痛みを感じるようになります。そのため次第に薬の効果が弱くなり、さらに頭痛がひどくなり、薬を繰り返し飲むという悪循環に陥ってしまいます。

本邦では疑い例も含めると一般人口における有病率は1～2%とされています。また頭痛を主訴に受診する患者の約5～10%が「薬剤使用過多による頭痛」と言われています。



### “薬剤使用過多による頭痛”へ対策は？

頭痛外来では、こういった患者さんに対して、頭痛の診断を行うとともに、服薬の指導、原因薬剤をつきとめ、個々に応じた鎮痛剤の選択や頭痛予防薬の提案を行います。「薬剤使用過多による頭痛」では、まず何よりも患者さん自身がその病態のことを知っていただくことが大切です。

頭痛の治療には鎮痛剤以外にもたくさん存在します。その中で予防治療薬に使用する薬剤は、みなさんが日ごろ耳にすることもある薬が使用されています。例えば、抗けいれん薬や降圧剤などで、少量を投与することで脳の過敏さを改善させていきます。しかしもともとの頭痛がきちんとコントロールができていないと、患者さんはなかなか鎮痛剤の連用をやめようとしてくれません。

自分の頭痛はどういったものであるかを知り、正しい服用方法を行うことが何よりも大切なことです。

日ごろから頭痛にお困りの方は、どうぞ頭痛外来でご相談されてはいかがでしょうか。

外来診察日：第1・3・5週（土）  
 受付時間 8：30～11：45  
 診療時間 9：00～12：00  
 お問い合わせ：tel.(078)935-2563(代表)



Post introduction

### 部署紹介

緩和病棟



緩和ケア病棟は、開設から今年で8年目を迎えることとなりましたが、ここ2年はコロナウイルス感染症の収束が見えない中で、病棟での面会や催し物も一変してしまいました。本来であれば、患者様と一緒に近くの神社にお花見に行ったり、茶会などを開催して過

ごしていた時期なのに、今年はそういう催し物がほとんど出来ずに非常に残念に思います。

コロナウイルス感染症の流行の中で、いまだに色々な事に制限がある世の中ではありますが、そのような中でも、少しでも季節感を味わってみたいとの思いで、病棟内に季節を感じられる装飾を取り入れ、少しでも気分転換が図れるよう、可能な限りの面会の実施をさせていただいております。

患者様が抱えている辛さや苦痛、ご家族様のご不安を少しでも和らげ、最期までその人らしく生ききるためのケアをチームで支援しています。



## 緩和学習会

2022年2月18日（金）に、近隣の医療従事者に向けて、緩和学習会を開催しました。

緩和担当医山下医師より『当院における緩和ケアの取り組み』をテーマに、疼痛コントロール・症状緩和の方法、当院での緩和ケアの方針を講演頂きました。また緩和病棟看護師より『コロナ禍で私たちが今できること～面会制限を踏まえた緩和ケアでの取り組み～』をテーマに、緩和ケア病棟で初めて経験する面会制限による入院生活の中で、患者・家族・スタッフが体験した事例をもとにお話しをさせていただきました。

コロナ禍の入院生活は窮屈な点もありますが、大切な人との楽しい時間、別れの時間に私たちは一緒に向き合いその葛藤に寄り添いながら、良い

看取りとなるように心掛けスタッフ一同関わってまいります。

今回の研修は、コロナ禍のためオンライン研修と致しました。事前にご質問を頂き、それにお応えする方式でしたが、充実した時間を持つことができました。

