SOCIAL MEDICAL CORPORATION
SHOUWAKAI

OTA PRESS
For Partners

May.
2024

脳神経内科
久保 智司 医師

片頭痛の新しい治療について

◆ 日常生活に支障を来す「片頭痛」

多くの人が悩んでいる片頭痛。その典型的な症状は、ズキンズキンとする拍動性の痛みです。3 時間～72 時間程度続き、寝込んでしまう、仕事や家事、勉強が手に付かないなど、日常生活に支障を来すこともあります。まぶしい光や音の刺激をつらく感じるのも特徴で、片側だけでなく両側が痛むことも。悪化すると、ガーンと頭に響くような痛みになることもあります。

男性よりも女性に多く、片頭痛と女性ホルモンには関係があると考えられています。生理前や生理中に起こる人も多く、「月経関連頭痛」と呼ばれます。

また近年、梅雨時や台風など、天候の変化をきっかけに片頭痛を訴える人が増えています。ストレスも片頭痛の誘因の一つです。

【頭痛のタイプ】

片頭痛	頭の片側または両側がズキンズキンと脈打つように痛む。日常生活に支障を来す
緊張性頭痛	頭全体が締め付けられるように痛む。時々起こる場合と毎日のように続く場合がある
群発頭痛	一定期間に集中してほぼ毎日、ひどい頭痛や目がえぐられるような激しい痛みに襲われる
危険な頭痛	くも膜下出血、脳出血などが原因の、見逃すと命に関わるような頭痛
薬物の使用過多による頭痛	市販薬や鎮痛剤などを過剰に服用することにより、頭痛がさらに悪化した状態

※この他にもさまざまな頭痛があります

◆ 鎮痛剤の過剰服用も頭痛の要因に

片頭痛の原因は、一般的には脳の血管の収縮と拡張にあるといわれています。脳の血管が何らかの原因できゅっと収縮し、その後、血管が拡張する際に周りの神経に作用して頭痛が起きます。血管が収縮する時に、片頭痛の前駆症状として、キラキラした光やギザギザの光が視野に現れる「閃輝暗点」や、めまい・耳鳴りがする人もいます。

市販薬で片頭痛をやり過ごしている人が多いのも現実ですが、自己判断で薬を飲み続けると、「薬物の使用過多による頭痛」を起こす危険性もあります。正しい診断を受けて、頭痛も服薬もしっかりコントロールすることが大事です。

◆ 医療機関で、適切な薬の処方や予防治療を

医療機関を受診すると、まず危険な頭痛【図１】かどうかを、問診や頭部ＭＲＩ検査、血液検査などで確認します。命に関わるものでないと分かれば、片頭痛の治療を行います。その主体は「薬物治療」。痛みが起きた時に痛みを止める「急性期治療」と、痛みが起こるのを前もって抑える「予防治療」があります。

「急性期治療」は、片頭痛の重症度に応じて、トリプタン製剤や鎮痛薬を使用します。トリプタン製剤には血管を収縮させる作用があり、医療機関でのみ処方します。脳や心臓の血管に障害のある人など、使用できない場合もあります。

頭痛の頻度が高く、日常生活に支障を来すような場合は「予防治療」も検討します。予防治療薬にもさまざまな種類があり、一人一人の症状に合わせて選択します。近年、CGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)という物質が片頭痛に関わっていることが分かり、CGRP の働きを抑え、片頭痛が起こるのを予防する、新しいタイプの注射薬「抗 CGRP 抗体製剤」も登場しました。

もちろん、規則正しい生活やバランスの良い食事、適度な運動、アルコールを控えるといった、日常の生活習慣を整える「非薬物治療」も大切です。

◆ 頭痛が軽減すると QOL の改善も

片頭痛は、日常生活や、仕事・家事・学業などにも大きく影響します。次第に症状が重くなったり、周りから理解されずに苦しむ人も多く、時間的・経済的・心理的に大きな損失といえます。

片頭痛くらいで…と思わず、ぜひ早めに受診を。適切な治療で頭痛をコントロールできるようになれば、生活の質（QOL）の改善も期待できます。片頭痛のない生活をイメージしてみませんか。

◆ 片頭痛の診療について

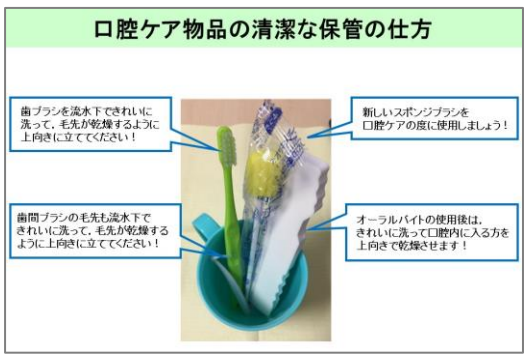
脳神経内科や脳神経外科を受診してください。寝込むほどつらい時は、症状がおさまってからの受診でも構いません。

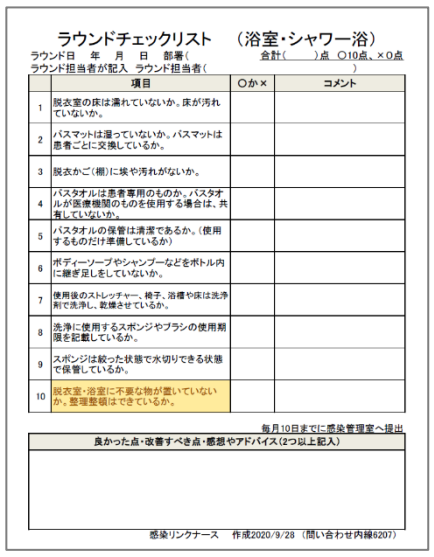
ただし、これまでに経験したことのないような頭痛、ハンマーでなぐられたような激しい頭痛、手足がしびれる、目の見え方がおかしい、話しにくい、意識がもうろうとしているなどの症状がある場合は、危険な頭痛の可能性が高いので、すぐに救急車を呼んでください。

チーム活動の紹介：ICT ラウンド

従来の多職種による ICT(Infection Control team) ラウンドに加えて、2021 年 6 月から看護補助者よるラウンドを開始しました。

病室の環境管理や患者さんの清潔に関する業務を担う看護補助者自身が特に配慮すべき、①病室ベッド周り②リネン庫③汚物処理室④浴室⑤ナースステーション⑥水回りの 6 カ所に設定し、月に 1 度感染認定看護師と共に 1 カ所ずつ現場を回ってチェック項目に従って確認をしています。





ラウンドチェックリスト　（浴室・シャワー浴）

ラウンド日　年　月　日　部署（　　）　合計（　　）点　○10点、×0点

ラウンド担当者が記入　ラウンド担当者（　　）

	項目	○か×	コメント
1	脱衣室の床は濡れていないか。床が汚れていないか。		
2	バスマットは湿っていないか。バスマットは患者ごとに交換しているか。		
3	脱衣かご（棚）に埃や汚れがないか。		
4	バスタオルは患者専用のものか。バスタオルが医療機関のものを使用する場合は、共有していないか。		
5	バスタオルの保管は清潔であるか。（使用するものだけ準備しているか）		
6	ボディーソープやシャンプーなどをボトル内に継ぎ足しをしていないか。		
7	使用後のストレッチャー、椅子、浴槽や床は洗浄剤で洗浄し、乾燥させているか。		
8	洗浄に使用するスポンジやブラシの使用期限を記載しているか。		
9	スポンジは絞った状態で水切りできる状態で保管しているか。		
10	脱衣室・浴室に不要な物が置いていないか。整理整頓はできているか。		

毎月10日までに感染管理室へ提出

良かった点・改善すべき点・感想やアドバイス（2つ以上記入）

感染リンクナース　作成2020/9/28（問い合わせ内線6207）

当初、病棟でのケア業務の時間と重なって集合時間に間に合わず欠席者も多く、継続が危ぶまれる状況が何度も起きました。そこで、メンバーにアンケートを行ったところ、全員がラウンドの必要性を実感していたため、改めてラウンドのやり方を見直し、参加しやすいよう開始時間を 30 分繰り下げ、所要時間も 30 分間に変更しました。ラウンド実施後は、メンバー以外にも改善点について周知し注意を促すため、「ラウンドニュース」を作成。電子カルテの掲示板を利用して全職員に情報共有しています。

ひと月に 1 カ所ずつラウンドして注意喚起をしても、半年後に同じ場所をラウンドする時にはもとの状態に戻っていることが多々あるため、目に入りやすい場所にポスターを貼り出して呼びかけたり、導線を考えて必要な道具を設置したり、現場のスタッフ全員に意識づけを図るための様々な対策を講じています。

例えば、シンク周りには、感染源となる水撥ねがあるため、蛇口近くに小さな注意喚起を貼りました。また汚物リネン庫には血液や便尿などの汚染源を記載できるよう、ペン置き場を設けました。

まもなく開始から 3 年を迎えますが、当初より現場のスタッフの意識が向けられていると感じています。また作業動線を配慮した改善を提案することもできるようになり、業務効率にも貢献できるようになっています。

微力ながら、入院患者さんがより衛生的に過ごすことができるよう、引き続き活動を続けていきたいと思っています。

■ TOPICS

41 人の新入職員を迎え、オリエンテーションを行いました。

2024 年度は 41 人の新入職員を迎えることができました。現場での業務開始に備えて、４月は全体でのオリエンテーションと職種ごとの様々な研修を実施しました。その後、現場での実践に励みます。

特定行為研修センターにて演習と技術評価（OSCE）を行いました

4 月 19 日(金)、当院の特定行為研修センターにて、福山南病院院長の宮阪 英先生のご指導のもと、４名の研修生が「直接動脈穿刺」と「橈骨動脈ライン留置」の演習と技術指導と技術評価（OSCE）を行いました。

研修生は、事前に高畠周救急医長のトレーニングを受けて個人練習を積み重ねて挑みました。一人ひとりが直接動脈穿刺行為の必要性を丁寧に説明しながら、手順通りに実践し、指導医の宮阪先生からは、「堂々として素晴らしい！！」とお誉めの言葉をいただき、全員合格することができました。

5 月 2 日から 8 月末までの毎週木曜日には、臨床実習を行う予定です。