

社会医療法人康和会 広報誌

2020年7月発行

地域の皆さまの健康と長寿を願って

しらかばの風

No.72

その頭痛の原因 スマホの使い過ぎかもしれません

緊張型頭痛

札幌しらかば台病院 脳神経内科 医長 津田 玲子



基本理

◎ 心のこもった医療

◎ 学ぶ心

◎ 社会への貢献

基

・患者さま一人一人の権利を尊重し、最善の医療を展開します。

- ・急性期から慢性期、外来・在宅から入院までの一貫した医療を実践します。
- ・各医療施設や地域の方々と連携した医療を進めます。
- ・広く社会貢献に取り組みます。
- ・最新の知識の習得と臨床研究・発表を続けます。
- ・健全な経営に努めます。

その頭痛の原因

スマホの使い過ぎかもしれません



札幌しらかば台病院 脳神経内科 医長

津田 玲子

型頭痛」。

ないときは脳神経内科で診察を受けましょう。

日本人の生活の中にパソコンやスマートフォンが定

着してから、年齢性別問わずに増加している「緊張

市販の頭痛薬を服用しても症状が改善し

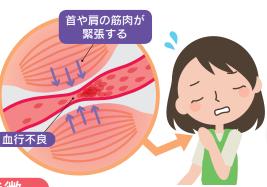
血行不良による 疲労物質の蓄積 筋肉が疲れて硬くなり 血管が圧迫される

うつむいた姿勢による 身体的なストレス

> パソコンや デスクワーク スマートフォンの 使いすぎ

寒さなどによる 肩周りの筋肉の 持続的な収縮

の血行不良が 痛を引き起こす



緊張型頭痛の特徴

入浴で 軽快

後頭部の 鈍痛

肩こり

嘔吐なし

今日から始められる 頭痛体操で改善しよう!

いのは 物療法を行いますが、最もおすすめした 血行不良を改善させます。 ンターネットで検索するといろいろなや 緊張型頭痛の症状がつらいときには薬 肩甲骨周囲の筋肉群の 「頭痛体操」です。 頭痛体操はイ 腕や肩を動か コリを緩めて

張し血行不良を引き起こします。 現した鈍痛が長く続き、慢性化します。 行不良が緊張型頭痛の原因です。 つむいた姿勢が続くと首や肩の筋肉が緊 る特徴があります。 肩こりを伴い、入浴すると症状が楽にな 緊張型頭痛は、 人間の頭部は大人で約5㎏と重く、 後頭や後頚部などに出

この血

パソコン作業での正しい姿勢

頭の上に文庫本を載せている -ジで背筋を伸ばす



ができる診療科です。ご相談ください 早めの診察と治療を受けましょう。 脳神経内科は頭痛を専門的に診ること

う

減少し頭痛も起きにくくなります。 り方が動画で紹介されていますが、 かりと探ることも大切です。「頭痛は とです。毎日続けていると、肩の痛みが ントは肩甲骨をゆっくり大きく動かすこ 頭痛を引き起こす病気は数多くあるた 重大な病気が隠れていないかをしつ 「市販の薬で大丈夫」と考えずに、

脳神経内科 医長 津田

徳島大学医学部卒業

KKR 札幌医療センター斗南病院

2008年 兵庫県立姫路循環器病センタ

札幌医科大学附属病院

札幌厚生病院

済生会小樽病院

2017年 札幌医科大学附属病院 脳神経内科 助教

2020年 札幌しらかば台病院

【資格】日本神経学会神経内科専門医

日本内科学会総合内科専門医

日本内科学会JMECCインストラクター

岡山で生まれ育ったのですが暑さが苦 手。北海道の爽やかな気候が大好きで す。カラオケも漫画もお笑いも大 好き! 健康維持には、好きなこ とを楽しむ時間も必要ですね。

「東月寒だより86号」に寄稿し

イルス感染症から健康を守る

が陽性」というニュースには 査を実施したところ「約6% 院した患者さんと手術を控え す。また、2020年4月に であることが分ってきまし 性のピークが「発症2日前 た患者さんを対象にPCR検 ロナウイルス感染症以外で入 慶應義塾大学病院が、新型コ た。インフルエンザウイルス 「狡猾なウイルス」といえま 「発症1日後」と比べると

シャワーを浴びるのも良いで りません。帰宅したら、まず 底回避」を継続しなくてはな 式」を受け入れ、「3密の徹 これからは「新しい生活様

ご希望の方は

て会話ができるこ とから好評です。

人の顔を映し出し

札幌しらかば台病院 院長 遠藤 高夫

会話は極力控えましょう。 です。食事の席は隣り合わせ になるのは「マスクの着用 しょう。会話をする際に重要 で、食べることに重きを置き

ことから、来道者が新型コロ

北海道には観光名所が多い

たと考えられています。 ナウイルスを持ち込み広がっ

新型コロナウイルスの感染

ください。 す。 ング中や運転中はマスクを外 夏場は熱中症対策が必要で 定期的に水分を補給して 周りに人がいないジョギ

ましょう。 活様式を一緒につくっていき を継続しています。新しい生 を受けられるよう、感染対策 安心して外来受診や健康診断 当院でも、地域の皆さまが

バンテージがあります。 シャルディスタンスにはアド 北海道は夢ある大地、ソー (一部短縮

/トまでお申し出ください adは1組しかないので順番を

面会者が手にし

たiPadの画面に、

人居する家族や友

※機器のトラブルなどにより急遽 対応できない可能性があります

驚きました。





手指消毒をお願 や事務職員が来院者に検温と いしています。

感染防止策を実施中 新型コロナウイルス 4会医療法人康和会では

来院者の検温と手指消毒を実施 院内感染を予防するため



で手作り

マスクを作成しました。何種類 ばでは、3月2日と4月2日に に好きなものを選んでいただ かある布地の柄から利用者さま デイサービスセンターしらか ゴム紐やガーゼなどを使つ



ます。 間仕切りを各施設 シートを使用した アクリル板や透明 目的として、透明 などに設置してい の受付カウンター 飛沫感染防止を





フェイスタイム面会を導入

iPad (タブレッ 実施しています。 使用した「フェイ は5月1日から スタイム面会」を ト型端末) 2台を しらかばの杜で

上げました。参 加者は「簡単だ て30分ほどで仕

鍬入れで安全を祈願

新病院の概要

【病床数】240床

な!」

と私たちに

ルスに負ける

るようでした。

ルを送って

Adam Property

地元町内会の関係者も参列されました

新病院工事の 地鎮祭が行われました

指し、工事が進められます。 2021 < 0 統合に伴う新病院建築工事 事の した関 の予定地 地鎮祭が 札幌しらかば台南病院の 安全を願いまし 年11月の開院を目 (係者ら約30 で行われ、 Ř 篠路駅 人が た。 出 近

12永 (の職員を表彰) 法人康和会

札幌

しらかば台篠路

病院

は、 201 当法人での勤続年数が10年、 9年度永年勤続表彰] を受け 20

年

30 年 たの

さまが、

【構造・規模】鉄骨コンクリート造6階建

【予定工期】2020年6月~2021年10月

8年前に地域住民の方から頂いた桜の苗 幌しらかば台南病院 住民から頂いた桜が

高院駐車場裏に植えました。 成長し、 開に。 た桜の木が立派に 「新型コロナウ 50㎝ほどだっ 咲き誇る桜 5月は満



札幌しらかば台病院 11 人 札幌しらかば台南病院 1 人の職員を表彰

ました。

しらかばの杜の中庭に植

月に入ってから次々と咲き ライラックなどの花々が、 たチューリップ、スイセン、

5



日光浴と八重桜を楽しみました の杜



札幌しらかば台病院

【診療科】消化器内科・循環器内科・内科・脳神経内科・整形外科・ リハビリテーション科・リウマチ科・アレルギー科 札幌市豊平区月寒東2条18丁目7-26 / TEL 011-852-8866

札幌しらかば台篠路病院

【診療科】内科・消化器内科・リハビリテーション科 札幌市北区篠路7条4丁目2 - 15 / TEL 011 - 773 - 0711

札幌しらかば台南病院

【診療科】内科・消化器内科・リハビリテーション科 札幌市南区藤野2条11丁目7-1/TEL011-596-2621

サービス付き高齢者向け住宅 しらかばの杜

札幌市豊平区月寒東3条18丁目20-48/TEL011-826-5660

東月寒総合在宅ケアセンター

札幌市豊平区月寒東3条18丁目20-48

●複合型居宅介護 しらかば / TEL 011 - 826 - 5565

●24時間訪問介護看護 しらかば

/ TEL 011 - 826 - 5516 / TEL 011 - 852 - 8816 ●訪問看護ステーション しらかば

/ TEL 011 - 826 - 5520 / TEL 011 - 826 - 5590

● 計回省酸ヘア ション しらかば ● デイサービスセンター しらかば ● ヘルパーステーション しらかば ● ケアプランセンター しらかば

/ TEL 011 - 852 - 8815 ●札幌市豊平区介護予防センター東月寒・福住 / TEL 011 - 852 - 8830

保育園こどもクラブしらかば

札幌市豊平区月寒東3条18丁目20-48/TEL 011-799-1444