

# はくほう Walker

広報誌名「はくほうWalker」  
はくほう会セントラル病院は地域  
住民や患者様と共に歩むという想  
いが込められています。



No.15

片頭痛はなぜ起こるの？

のびレク教室

栄養部

～鯖キーマカレー～

リハビリテーション部

～足の運動(スクワット)～

TOPICS: 訪問看護

# 片頭痛はなぜ起こるの？



片頭痛の原因として、脳内の「幸せホルモン」といわれている**セロトニンの不足**が考えられており、女性は健常男性と比べて約50%も脳内のセロトニンを産生する能力が低く、片頭痛になりやすいとされています。セロトニンが欠乏する際に片頭痛の発作が生じやすいとされており、誘因としては以下が挙げられます。

- ・精神的因子: ストレス、ストレスからの解放、疲れ、睡眠不足
- ・内因性因子: 月経周期
- ・環境因子: 天候の変化、温度差、におい、音、光
- ・ライフスタイル因子: 運動、欠食、性的活動、旅行
- ・食事性因子: 空腹、脱水、アルコール

## 片頭痛の予防や治療は？

ストレス回避が重要です。頭痛ダイアリー等で頭痛が生じる誘因因子をみつけて、それを回避するように生活すると予防に繋がると思います。

それでもコントロールが難しい場合は、鎮痛薬やトリプタン製剤、予防薬であるCa拮抗薬、β遮断薬、抗てんかん薬等の使用を検討していきます。

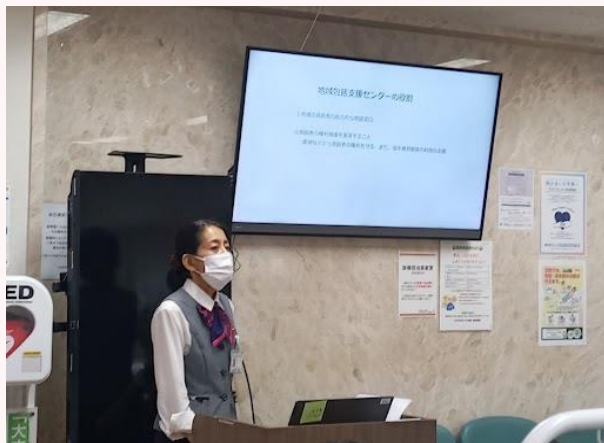


頭痛＝片頭痛というわけではなく、他にも緊張性頭痛、群発性頭痛、他の原因から生じる二次性頭痛があるので、まず頭痛の原因を明らかにしていきましょう。

# のびレク教室 on 2024/4/27

## 『 あなたの近くの相談窓口 ～ 困った時に相談できるところ、 知ってますか？ ～ 』

患者様やご家族の方から、よく聞かれる疑問や悩み、医療ソーシャルワーカーの相談・援助などについて患者様、ご家族・関係者の方々を含めたのびレク教室を行いました♪



次回は、2024年6月15日(土)14:00～14:30 『あなたの血圧大丈夫？』  
循環器内科医師：舩谷 元丸 臨床栄養部 栄養士  
事前申込不要・無料ですのでお気軽にご参加お待ちしております♪

### ～臨床栄養部～

### 鯖キーマカレーのご紹介



度々世界中で災害が発生し、ご自宅の備えについて見直しされている方も多いのではないのでしょうか。今回は、非常食としても販売されています『**鯖の味噌煮**』を使用したキーマカレーをご紹介します。鯖の味噌煮を細かくほぐし、カレーとあわせることで魚の臭みも軽減され、食べやすい仕上がりとなります。小骨が気になる方はフードプロセッサーを使用していただくと良いです。当院でも提供しています！  
参考にしてみてください♪

鯖は良質なたんぱく質、動脈硬化や心筋梗塞の予防効果が期待できるEPAやDHAなどが豊富に含まれています



### ～リハビリテーション部～

### 足の運動（スクワット）

スクワットは身体の中でも大きな筋肉が鍛えられます。  
それによって、筋力が増えるだけでなく、基礎代謝を上げる効果があると言われています。  
ぜひ、隙間時間に1日10回からでも始めてみてはいかがでしょうか。



物を持って  
下さい



軽く足を曲げる



# 病院ホームページのご案内

LINE 公式アカウント

はくほう会セントラル病院では、ご利用いただく全ての方々に、見やすく、分かりやすく  
情報をお伝えできるように、ホームページ、SNSを随時更新しております！  
また、日々更新、最新情報を掲載するように努めています。



## はくほうかい

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

facebook

(Facebook, Inc.)

Instagram



スマホをお持ちの方はQRコードから



# TOPIC

## はくほうそのだ訪問看護ステーション 6月開設

6月より、はくほうそのだ訪問看護ステーションが開設となります。

以前は当院のかかりつけの患者様しか行えませんでした、6月からは  
他の病院でかかりつけの患者様も対象となります。

医療の現場で多くの患者様とご家族様に  
接してきた経験を活かし、地域の方々へ  
「LOVEある看護」という理念を基に訪問看護を  
提供していきますので、お気軽にご相談ください。



プラスハートアクションとは、「お手伝いをする、したい人」に  
マークがあれば、「助けを必要としている人」と「お手伝いをする、  
したい人」がお互い声をかけやすくなり、助け合いが当たり前に  
できる世の中を作っていくと発案された運動であり、信頼・調和・  
ゆるぐことのない愛を意味する ♥ をシンボルとしています。私たちは、マスクに ♥ をつけてこの運動を発信しています。

おせっかいではありますが迷惑とも言われますが、  
相手に喜んでほしい、  
何かしてあげたいという行動です。



## 再エネ100宣言

RE Action

RE Actionは、2050年までに再生可能エネルギーで事業のエネルギーの100%  
を賄うという取り組みです。

伯鳳会グループは、全国の医療業界からただ一つのスターティングメンバー  
として、この取り組みに参加しました。

### 【編集後記】

今年度は6年に1度の診療報酬、介護報酬の同時改定があり、医療・介護業界ならびに自  
治体は慌ただしい現状にあります。当院も同様に慌ただしく、準備に向けて全職員で取り組  
んでいます。その中でも地域の方々との関りを大切にしたいとのびれく委員が地域教室を行  
ってくれたり、地域活動の機会も増えてきています。

COVID-19を経て、新しい生活様式となる中で当院も情報媒体を増やし、院内だけで  
なく地域にも貢献できるような情報を発信して参ります。

広報委員 一同



医療法人伯鳳会  
はくほう会セントラル病院  
兵庫県尼崎市東園田町4丁目23番1号  
TEL:06-4960-6800(代表)  
FAX:06-4960-6900

令和6年5月 発行