



O's News

9
2026

片頭痛について

～CGRP製剤がもたらす新しい予防医療～

脳神経外科部長 岡本 愛

慢性的な頭痛（頭痛持ち）の方は3000万～4000万人といわれており、自覚症状として2人に1人が「自分は頭痛持ち」と答える調査もあります。実際、日常診療においても、頭痛を主訴に当院を受診される患者さんが非常に多いです。仕事や家事・育児など、日常生活にも影響が出てしまいますし、診療する側としてもどうにか力になりたいものです。その中でも、今回は「片頭痛」について取り上げたいと思います。

20～40歳代の方に多く、女性が男性の約4倍多いといわれています。こめかみから側頭部にかけてズキンズキンと脈打つような拍動性の強い頭痛が特徴的です。片側が多いですが、両側性に起こることもあります。目の前が見えにくくなり、キラキラと輝く歯車のようなギザギザした模様が視野全体に広がるといった症状（閃輝暗点）が前兆としてあったり、光や音、臭いに過敏になったり、嘔吐を伴うこともあります。症状が起こるメカニズムは、何らかの刺激で血管の周囲に分布している三叉神経（知覚を担う神経）が刺激され、血管作動性物質（CGRP：カルシトニン遺伝子関連ペプチド）が分泌されます。そのCGRPによって、血管が拡張し炎症が起こることによって痛みとして脳に伝わるといわれています。症状の引き金となるのは、ストレス（週末などストレスから解放されたときが多い）、疲労、寝不足、

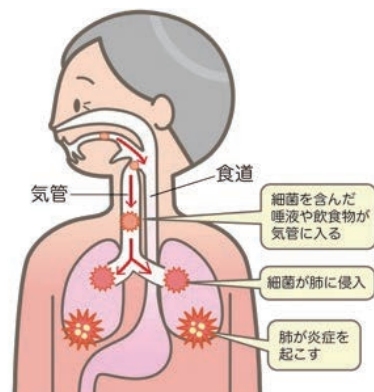
寝すぎ、月経、天候、温度や気圧の変化、頻回の旅行、空腹、脱水、飲酒が挙げられます。増悪因子としては、日常動作、入浴、マッサージ、アルコールといった血管が拡張するようなことで、軽快因子としては、安静、冷却、適切な睡眠、適度な緊張といった血管が収縮するようなことです。治療薬として、発作時の症状を抑えるお薬と発作を予防するお薬があります。血管の収縮に関与するセロトニン受容体を刺激するトリプタン製剤と、上述のCGRPの働きを阻害するCGRP製剤があり、作用機序が異なります。従来はトリプタン製剤がよく使われていましたが、最近CGRP製剤が発売されたことで片頭痛の日数が50%以上減少したと報告されています。当院ではCGRP製剤として、内服薬、注射薬いずれも採用しています。持病のある方や妊娠されている方、その可能性がある方で使えるお薬が変わってきます。ぜひ当院スタッフに相談してください。少しでも日常生活が過ごしやすくなるように一緒に考えていきたいと思っています。



誤嚥(ごえん)を防ぐために

総合リハビリテーション科 言語聴覚士 主任 野瀬 寛人

食べ物や飲み物、唾液が、食道ではなく気管のほうへ入ってしまうことを「誤嚥」といいます。むせるのは、それを外に出そうとする体の防御反応です。だれにでも起こることで、それ自体が悪いわけではありません。よく「誤嚥=すぐ肺炎」と思われがちですが、実はそうとは限りません。口の中が清潔で、体の抵抗力（免疫力）があり、しっかり咳きこんで押し返せる力があれば、たとえ誤嚥しても肺炎は起こりにくいのです。反対に、口の中に細菌が多いと、誤嚥したときに肺炎につながりやすくなります。



いちばん手軽な予防は「口をきれいに」

だからこそ、いちばん手軽で効果の高い予防が、口を清潔に保つことです。毎食後の歯みがき、舌や入れ歯のお手入れ。この積み重ねが、肺炎を防ぐいちばんの土台になります。

飲み込む力を鍛える運動も

あわせて、飲み込みに使う筋肉を鍛える運動も役に立つといわれています。その一つが「CTAR: Chin Tuck Against Resistance」と呼ばれる訓練です。イスに座って軽くあごを引き、あごの下にはさんだやわらかいボールを、あごでグッと押しつぶすように力を入れます。飲み込みに関わる喉（のど）の筋肉を鍛える運動です。やり方の目安は、①あごでボールを押しつぶしたまま、1分間キープする。②あごでボールを「グツ、グツ」と押しつぶす動きを、30回くり返す。この①と②をあわせて1セットとし、1日3回を目標に行います。

CTARを行うときの注意

首の骨の病気（頸椎症など）がある方や、首や肩に痛みのある方、高血圧の方には向きません。行っている途中で首の痛みや気分不良を感じたら、すぐに中止してください。



夏の疲れを持ち越さない



栄養管理科 管理栄養士 主任 田中 まや



暑が続くと食欲が落ち、そうめんやパンだけで食事を済ませてしまうことはありませんか。食事量が少ない日が続くと、たんぱく質が不足し、筋肉が減りやすくなります。筋肉は、歩く・立つといった動作を支え、元気に生活するためにも大切です。

筋肉を保つには、朝・昼・夕のそれぞれに、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などを取り入れるのがポイントです。3食に分けてとることで、筋肉をつくる働きを一日の中で繰り返し促すことが期待できます。食欲がないときは、



冷ややっこ、卵豆腐、ヨーグルトなど、口当たりのよいものから無理なく選びましょう。麺類に卵やツナ、ささみなどを加えるのもおすすめです。さらに、野菜や果物を取り入れると、体の調子を整えるビタミンやミネラルを補えます。水分もこまめにとり、夏の疲れを少しずつ整えていきましょう。食欲低下や体重減少が続く場合は、医師や管理栄養士にご相談ください。

二十四節気と七十二候のお話

ガーデンQoo 秋吉 美穂子

9月(ながつき)

実りの秋、夜が少しずつ長くなってくる「長月」です。



十四节气
処暑
しよしよ

9/2～6(第四十二候) 禾乃登／こくものすなわちみのる

立春から数えて、「二百十日」、9/1頃は、台風が襲来しやすく、農家にとって、厄日とされ、各地の農村で、風を鎮め豊作を祈る「風祭」が。く(9)じ(2)の日の9/2。宝くじ当せん金の引き換えもれ防止を願い一年間のハズレ券(下4ケタ)を対象に、昭和53年から抽選が行われています♪



十五节气
白露
はくろ

9/7～12(第四十三候) 草露白／くさのつゆしろし

草木に降りた露が白く光って見える頃、秋の足音ですね。9月9日は「重陽の節句」、奇数は縁起のよい「陽」の数、もっとも大きい9が重なる為おめでたい日とされました。「菊の節句」とも呼ばれ、菊酒、菊枕など不老長寿印の菊がテーマです。



9/13～17(第四十四候) 鵲鵲鳴／せきれいなく

せきれいの「チチチチ」と高く鋭い鳴き声が響きます。上品な甘みの季節の味イチジク(無花果)。実の中のツブツブがイチジクの花、外側からは見えないのでこの漢字に～。ドライいちじくは、栄養が凝縮されたスーパーフード。6000年前から西アジア原産として、生食、保存食として利用されてきました。



9/18～22(第四十五候) 玄鳥去／つばめさる

次の春に再び日本へ元気に戻ってくることを願い、つばめを見送る頃となりました。秋の空を表す「天高く馬肥ゆる秋」。澄んだ秋の空にうろこ雲、鯛雲、ひつじ雲が～♪美しい景色について見とれてしまいますが、いずれも下り坂の天気の前にあられることが多いようです。



十六节气
秋分
しゅうぶん

9/23～27(第四十六候) 雷乃収声／かみなりすなわちこえをおさむ

待ちに待った新米の季節。収穫したての新米は、水分を多く含み、ふっくらとした炊きあがり。つやつやとした艶やかな色。農家の方への感謝、そして美味しくいただけける日々のありがたさを心から実感し手を合わせる想いのこの頃です。



9/28～10/2(第四十七候) 蟄虫坏戸／むしかくれてとをふさぐ

小さな虫たちが冬に備える頃。純白で可憐な蕎麦の花が咲く季節。どんなやせた土地でも2、3ヶ月で収穫でき、日本人は千年以上も暮らしの中で食べ続けられました。しかし、受粉が難しい仕組みなので、花に虫をおびきよせる為に、鶏ふんのような独特の匂いがあるそうです。



その2 アイスクリームのお話

美味しいアイスクリーム♪その成分の違いで分類され、乳固形分、乳脂肪分が、それぞれアイスクリーム(15%以上、8%以上)／アイスマルク(10%以上、3%以上)／ラクトアイス(3%以上、植物性脂肪を使用)に大きく分かります。ちなみに「ソフトクリーム」は「アイスクリーム」を低い温度で、専用機械で柔らかい出来たてをいただくもので(-5℃～-7℃)、アイスクリームは(-25℃～-30℃)で保存、ずばり固さの違いで内容はほぼ同じです。ジェラートは「アイスマルク」、ラクトアイスは糖分が多く、安価でさっぱりした味が多い傾向に～。



外来担当医表

〈血〉血管内治療 〈顔〉顔面の痛み・けいれん 〈FUS〉集束超音波治療

		月	火	水	木	金
1診 【予約制】	午前	高 橋〈顔〉	大 西(宏)	久 我	茶 谷	前 岡
	午後	高 橋〈血〉	大 西(宏)〈血〉	久 我	茶 谷	前 岡
2診 【予約制】	午前	祖父江	岡 本	—	富士井	山 本(健)
	午後	前 岡	岡 本	—	吉 村	山 本(健)
3診 5診	午前	担当医	担当医	担当医	3診 佐 藤	担当医
	午後	担当医	担当医	担当医	3診 佐 藤	担当医
6診 【予約制】	午前	—	—	—	吉 村	担当医〈血〉／麻酔科 鈴木
	午後	脊髄外来山 本(慎)	脊髄外来山 本(慎)	脊髄外来山 本(慎)	平 林	脊髄外来山 本(慎)
7診 【予約制】	午前	脳神経内科 石 田	—	脳神経内科 赤 谷	てんかん 第4週 田 村	脳神経内科 第1・3週 阿 部 第2・4・5週 小坂田
	午後	脳神経内科 石 田	—	—	てんかん 第4週 田 村	脳神経内科 第1・3週 阿 部 第2・4・5週 小坂田〈FUS〉

※診察受付時間：月～金 <午前>8:30～11:30 <午後>13:30～16:30 ※毎週金曜日9:20～ 6診 麻酔科 鈴木 (2026.9)
※第1・3週金曜日9:30～12:30、13:30～16:30 7診 脳神経内科 阿部

連携協力医療機関のご紹介

No.294

ゆたか内科・内視鏡クリニック

院長：高田 裕



【認定資格・所属学会】医学博士、日本内科学会内科認定医・総合内科専門医、日本消化器病学会専門医・近畿支部評議員、日本消化器内視鏡学会専門医・近畿支部評議員、日本肝臓学会肝臓専門医、日本消化管学会胃腸科専門医、日本炎症性腸疾患学会・IBD連携専門医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、日本医師会認定産業医、難病指定医、身体障害者指定医(小腸・肝臓)、小児慢性特定疾病指定医
【診療科目】内科・消化器内科・内視鏡内科
【住 所】神戸市西区学園西町1丁目1番1号 ユニバープラザ1F
【電 話】078-798-5222

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
【午前診】9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	/
【午後診】13:30～16:00 (完全予約制)	△	△	/	△	△	△	/
【夕診】16:30～18:30	○	○	/	○	○	/	/

受付時間は診療終了の15分前(初診の場合30分前)となります。
休診日：水曜午後診・夕診、土曜夕診、日曜、祝日
午後診(内視鏡、検診、ワクチン等)は完全予約制になります。予約の無い方は受診できません。



高田院長からのメッセージ

内科・消化器内科を中心に、胃カメラ・大腸カメラにも対応しております。地域の皆さまが安心して通えるように、丁寧な診療を心がけてまいりますので、宜しくお願いいたします。

No.295

姫路駅前みどり脳神経外科
クリニック

院長：三浦 伸一

【認定資格・所属学会】日本脳神経外科学会認定 脳神経外科専門医
【診療科目】脳神経外科、脳神経内科
【住 所】姫路市東駅前町8番地1
【電 話】090-7344-8721

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30～13:30	○	○	○	○	○	○	/
15:00～19:00	○	○	○	○	○	○	/

最終受付：午前診13:00/午後診18:30
休診日：日曜、祝日



三浦院長からのメッセージ

頭痛外来、脳卒中予防、赤ちゃんの頭の形外来に力を入れています。



公式LINE

〒674-0064 兵庫県明石市大久保町江井島1661-1

TEL:078-938-1238 / FAX:078-938-1236 mail info@onc.akashi.hyogo.jp <https://www.onc.akashi.hyogo.jp/>

地域医療連携室 TEL:078-938-1288 / FAX:078-938-0399

発行・編集責任者：理事長・院長 大西 宏之



ホームページ