



あなたとつながる広報誌 「京なでしこ」

No.

228 TAKE FREE
WINTER February 2026

特集

頭痛



社会福祉法人
恩賜財団

京都済生会病院

KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL



済生会フェア2026開催!!

第1～3回とたくさんの方にお越しいただいた「済生会フェア」を今年も開催します！今回も「けんこうとぼうさい」をテーマに、病院や医療、健康、防災について考えることができるブースや、地域のみなさんとつながれる楽しいイベントを用意しています。ご家族、ご友人とぜひ遊びにきてください。詳しくは当院ホームページやSNSなどをチェック！

- ・日程 2026年3月7日(土)
- ・時間 10:00～16:00
- ・場所 京都済生会病院

くわしくは
こちらから



ラジオ始めました。メッセージ&リクエストを募集します!!



今年の2月4日から、FMおとくに(ラジオ:FM86.2MHz)の「ぶらっとおとくに音タイム」内で、京都済生会病院のコーナーを始めました！

当院の情報や健康情報、みなさんからのご質問、メッセージの紹介、リクエスト曲などをお届けします。院内に設置しているリクエストボックスやWebアンケートから、ぜひリクエストをお送りください。



・ぶらっとおとくに音タイム
毎週水曜日 13:30～14:58 生放送!

リクエストは
こちらから



表紙の画「多様性」 作:永井 文恵さん(atelier uuu 所属)

顔立ちや色や動きはそれぞれ。色んな個性があるからバランスがいい。
フェルトで作られた愛らしい熊。
シンプルながらも、フェルトならではのあたたかみが際立つ作品です。



障がいをもつアーティストの
社会参加を支援する京都発の
サステナブルな共創アートプロジェクト



あなたの筋肉は足りていますか？

自分に合った長く続けられる運動を見つけよう！
座ってできる運動を当院の理学療法士が教えます。

サルコペニア
ってなに？

加齢に伴う **筋力の減少** + **身体機能の低下** の状態をサルコペニアといい、転倒・骨折リスクの増加、要介護状態への進行、生活の質の低下につながります。サルコペニアを予防するには、タンパク質を十分に摂り、筋力トレーニングを中心とした運動が大切です。

座ってできる運動をやってみよう！

足踏み

股関節周りに加え、腕や、体幹など、全身の筋力向上に効果あり。大きく動かすことがポイント！



方法 /

- ① 交互に足踏みをする
- ② 腕も振る
- ③ 体をひねって、右膝と左肘をくっつける
次に左膝と右肘をくっつける
この動作を交互にくりかえす

腹筋

体を安定させるコルセットのような役割をしている腹筋の筋力向上、腰痛予防や軽減に効果あり。体を起こす時、足が地面から浮かないように注意！



方法 /

- ① 椅子に浅く座り、背もたれにもたれる
- ② 体を起こす

足首の運動

血栓形成の予防、すねの筋肉（前脛骨筋）やふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）など歩行に必要な筋力の向上に効果あり。むくみの改善も期待できます。



方法 /

- ① つま先を上げる
- ② かかとを上げる

スクワット

歩行や階段の昇り降りに必要なふとももの前の筋肉（大腿四頭筋）の筋力向上に効果あり。



方法 /

- ① 地面にしっかり両足がつくように座る
- ② おしりに乗っている体重を、少しずつ足に移し、おしりを上げる

この時にふとももが固くなっていればOK!

- ③ ゆっくり座る



知りたかった **体** のこと

特集

頭痛

脳神経外科 医長 吉浦 徹

2月22日は「頭痛の日」

たかが頭痛、されど頭痛。

脳神経外科医が、

つい我慢してしまう「頭痛」を解説します。

脳神経外科医として学び続けること

「Ancora imparo(私は今も学んでいる)」

ミケランジェロが晩年に残したとされる言葉です。脳神経外科において、命に直結する救急や手術では、一瞬の判断が患者さんの人生を左右します。正確さと冷静さが求められる一方で、もう一つ大切なのは「学び続ける姿勢」です。医療は日進月歩であり、昨日の常識が今日の最善とは限りません。だからこそ、研鑽を止めないことが患者さんの安心につながると、私は信じています。

このたび私は、日本頭痛学会の頭痛専門医試験に合格し

ました。脳卒中や脳腫瘍の診療と並行して、外来では長年、頭痛に悩む方々を診てきました。頭痛は命に関わらないことが多い一方で、仕事や家事、育児、学業に大きな支障をもたらし、生活の質(QOL)を下げてしまいます。「頭が痛いくらいで」と我慢を重ねるうち、気づけば月の半分以上を頭痛とともに過ごしていたという方も少なくありません。専門医の取得は、その一人ひとりにより良い選択肢を届けるための通過点だと考えています。

頭痛の種類

頭痛は大きく、**一次性頭痛**（片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛など）と、原因が明確な**二次性頭痛**に分かれます。

二次性頭痛と注意点

二次性頭痛の例として、くも膜下出血・脳出血・脳梗塞、頸動脈／椎骨動脈解離、脳腫瘍、髄膜炎・脳炎、脳脊髄液減少症、緑内障や副鼻腔炎、薬剤やホルモンの影響などが挙げられ、早急な評価が必要です。とくに以下の**SNOOP10**(危険サイン)に当てはまる場合は、迷わず受診してください。

- **S = 全身症状・全身疾患**(発熱、がん、免疫不全)
- **N = 神経学的異常**(麻痺・しびれ・言語障害・けいれん)
- **O = 突然発症**(雷鳴様頭痛)
- **O = 高齢発症**(50歳以降の新規頭痛)
- **P = 経過の変化・増悪**

さらに、頭痛が姿勢を変えると悪化する、朝方に悪化する、体を動かしたり運動をしたりすると頭痛がする、咳をすると頭痛がする、目の奥が腫れる(乳頭浮腫)、妊娠中や出産してすぐの時期、目の激しい痛みや自律神経症状がある、頭を怪我した後の頭痛、新しく飲み始めた薬がある場合、がんや感染症にかかったことがある、なども注意点です。ひとつでも当てはまれば精査が必要です。

一次性頭痛・片頭痛

一方で、多くの方が悩むのは一次性頭痛、とくに片頭痛です。ズキズキと脈打つ痛み、光・音・においへの過敏、体動で悪化し、吐き気を伴うことが特徴で、前ぶれとして視界がチカチカする閃輝暗点が出る場合もあります。片頭痛は体質に加えて、睡眠不足や空腹、脱水、天候の急変、強い光や音、ストレスといった環境要因が重なって起こります。基本的な対策は、規則正しい睡眠・食事・水分、適度な運動などです。そこに急性期治療薬(痛いときに使う薬)と予防治療薬(頭痛発作を起こりにくくする薬)を、年齢や持病、ライフスタイルに合わせて組み合わせます。



頭痛の治療

治療の選択肢はこの十数年で大きく進歩しました。従来のトリプタンに加え、ラスミジタンという新しい急性期治療薬が登場し、心血管への影響を抑えつつ、痛みの神経経路に作用します。予防では、CGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)関連抗体薬が使用できるようになり、発作回数の減少やQOLの改善に寄与しています。さらに、経口のCGRP受容体拮抗薬(いわゆる「ゲバント」)という飲み薬の選択肢も加わりつつあります(適応や保険適用の詳細は診察でご説明します)。薬だけでなく、ニューロモデュレーションと呼ばれる神経刺激療法(経皮的三叉神経刺激など)も、症状や背景に応じた補助的選択肢となり得ます。



これらは生活設計との両立を考えた「続けられる治療計画」をつくるうえで有効です。

ただし、留意したいのは、自己判断で市販薬を頻繁に使い続けると、薬の使い過ぎによる頭痛(MOH: Medication Overuse Headache)に陥り、かえって頭痛が起こりやすく、長引きやすくなることです。「効き目が落ちた気がする」と回数が増えるほど悪循環に入りやすくなります。初診では、頭痛の起こり方・頻度・誘因・随伴症状・服薬状況・生活リズムを丁寧に伺い、必要に応じて画像診断や血液検査を行い、一次性か二次性かを見極めます。そのうえで、急性期治療薬は「早め・適量・適切なタイミング」を守り、必要に応じて予防薬へ段階的に移行します。頭痛ダイアリーで経過を可視化し、「頭痛回数の減少」など具体的な目標を共有して、一緒に調整していきます。

脳神経外科としての強みは、見逃してはならない二次性頭痛を迅速に鑑別できることです。救急対応が必要か、外来で精査を進めるかを、画像診断や神経診察を組み合わせで判断します。頭痛診療は単独では完結しません。内科、婦人科などの診療科、リハビリテーション科、看護部、薬剤部と連携し、チームで診療にあたります。必要に応じて職場などへの情報提供も行います。「困ったときの拠り所」として窓口になることが、地域の病院としての役割だと考えています。

さいごに

「頭痛くらいで受診してよいのだろうか」と迷う必要はありません。「いつもの頭痛と違う」「市販薬が手放せない」「月に何度も寝込む」そんなサインがあれば、遠慮なくご相談ください。適切に診断し、無理のない治療を重ねることで、発作の頻度やつらさは着実に減らしていけます。

「Ancora imparo」の精神は、知識や手技を増やすだけでなく、「目の前の困りごとを具体的に解決する力」を磨き続けるという意味でもあります。痛みの背景には、家族や仕事、学業、人生の節目など、その方だけの物語があります。私はそれを伺い、現実的で続けられる計画に落とし込み、結果につなげることを重視しています。最新の知見を取り入れ、患者さんの経験からも学び、明日の外来をより良くする。この積み重ねが地域医療の質を高めると考えています。

脳神経外科では、一般外来の中で頭痛相談も承っています。受診の可否に迷う場合は、まずはお電話でお問い合わせください。初診の方は、紹介状やお薬手帳があるとスムーズです。一人ひとりに合った頭痛診療を心がけてまいります。



執筆者のプロフィール

吉浦 徹(よしうら とおる)
脳神経外科 医長

2011年防衛医科大学校卒業。防衛医科大学校およびその関連病院で勤務。また、自衛隊医官として海賊対処派遣行動やCOVID-19対応、災害派遣に従事した。2025年より現職。

日本脳神経外科学会認定脳神経外科専門医、日本脳卒中学会認定脳卒中専門医、日本脳神経血管内治療学会認定脳神経血管内治療専門医、日本脳神経外傷学会認定脳神経外傷専門医、日本神経内視鏡学会認定神経内視鏡技術認定医、日本頭痛学会認定頭痛専門医、日本医師会認定産業医

旬の

食材と栄養

寒しじみ



しじみの旬は、夏と冬の2回。1月から3月上旬に旬を迎える「寒しじみ」は、越冬のため土に潜って栄養を蓄え、身が引き締まり甘みとコクが際立ちます。主な産地は穴道湖（島根県）、十三湖（青森県）、涸沼（茨城県）などで、それぞれ粒の大きさや風味に個性があります。黒褐色でつやがあり、殻の模様はつきりしたものを選ぶと良質です。砂抜きを丁寧にして味噌汁や酒蒸しにすれば、ほっとする旨味が広がります。

肝機能をサポートするオルチニンやタウリン、貧血や疲労回復に必要なビタミンB12や鉄分などの栄養が豊富なのも特徴。ちなみに「しじみ汁」は二日酔いになってからではなく、飲酒前や飲酒中に飲むと二日酔いの軽減が期待できます。

ことばあや

ことばのあやの
ことばのあや

この「ことばのあや」のコーナーですが、「ことばのあや」の由来と意味をご存じでしょうか。「あや」は漢字で「綾」と書き、布を織る技法のひとつ「綾織（あやおり）」が由来で、熟練の技を駆使して複雑に織り上げる織物の様から、巧みな言い回しや比喩表現、いく通りにも解釈できるような複雑で繊細な表現のことを「言葉の綾」と呼ぶようになったといわれています。近年では「それは誤解です、言葉の綾です」といった言い訳として使われることもあり、マイナスのイメージを持たれることもありますが、本来はとても美しく、詩のように紡がれたことばのあやは、感動で泣き出すほどすばらしい慣用句なのです。いいすぎ？ ことばのあやですから。（S）



読者アンケートにご協力ください

いつも「京なでしこ」をお読みいただきありがとうございます。
みなさまのご意見・ご感想をぜひお寄せください。



社会福祉法人 恩賜財団 済生会とは

済生会は、明治天皇が医療によって生活困窮者を救済しようと明治 44 (1911) 年に設立しました。100 年以上にわたる活動をふまえ、今、次の三つの目標を掲げ、日本最大の社会福祉法人として全職員約 67,000 人が 40 都道府県で医療・保健・福祉活動を展開しています。

- 生活困窮者を **済**(すく)う
- 医療で地域の **生**(いのち)を守る
- 医療と福祉、**会**を挙げて切れ目のないサービスを提供

病、老い、障害、境遇…悩むすべてのいのちの虹になりたい。

済生会はそう願って、いのちに寄り添い続けます。

総裁：秋篠宮皇嗣殿下 会長：潮谷 義子 理事長：炭谷 茂

なでしこ紋章の由来



初代総裁・伏見宮貞愛(ふしみのみやさだなる)親王殿下は、明治45年、済生会の事業の精神を、野に咲く撫子(なでしこ)に託して次のように歌にお詠みになりました。

露にふす 末野の小草 いかにぞと あさ夕かかる わがころかな
野の果てで、露に打たれてしおれるナadeshikoのように、生活に困窮し、社会の片隅で病んで伏している人はいないだろうか、いつも気にかけてしかたがない

この歌にちなんで、いつの世にもその趣旨を忘れないようにと、撫子の花葉に露をあしらったものを、大正11年以来、済生会の紋章としています。

KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL

- **理念** 思いやりの心・質の高い医療・明るい職場
～医療を通して地域に貢献～
- **基本方針** ・患者さん本位の良質で安全・適切な医療の提供
・地域に応える連携・救急・災害医療・健診と地域包括ケアの推進
・多職種によるチーム医療と協働の推進
・人材育成・確保、勤務環境改善と働き方改革の推進
・継続的な改善活動と健全経営の確保
- **受診案内** 診療受付時間／8:50～11:00(予約診療の方は17時まで)
診療開始時間／9:00から
休診日／土・日・祝日・年末年始
救急受付／24時間可能な限り対応
(ご連絡のうえ来院してください。TEL 075-955-0111)
- **交通案内** (駐車場あり(147台・有料))
 - ・阪急京都線「西山天王山駅」下車、西改札出口より徒歩5分
 - ・阪急バス：1・3系統停車(停留所：京都済生会病院)
 - ・はっぴいバス：全ルート乗り入れ(停留所：京都済生会病院)



受診の際は
おくすり手帳を
お忘れなく

公式サイト



Facebook



Instagram



X



LINE公式



社会福祉法人
恩賜財団

京都済生会病院

KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL

〒617-8617 京都府長岡京市下海印寺下内田101番地

TEL 075-955-0111 (代表) FAX 075-954-8255 <https://www.kyoto.saiseikai.or.jp/>