

いよいよ夏本番。
今月から「院外処方箋」にシステム変更。みなさんも、私たちスタッフも、馴染んでうまく行っているかな？
さて、五月は休診日を頂き、仙台で神経学会総会に出席。久しぶりに友人と会い、Kスタで田中マー君の熱投も観戦。球場のどよめきを体感。マー君が一球投げるたびにワクワク！仙台的夜を事務長(妻)と楽しんできた白鳥です。



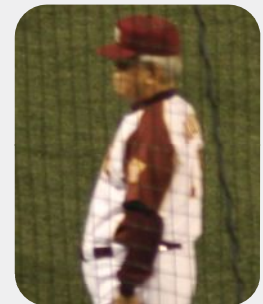
ドクター白鳥の頭痛相談室(その二)
「日本神経学会総会」報告

ようこそ「我が家」へ
鵜通信
くぐい (=白鳥) だより

鵜通信(くぐいだより) 第72号
発行日: 平成21年7月1日
発行人: 白鳥政之
住所: 〒430-0814
静岡県浜松市恩地町192
白鳥内科医院
定価: 500円



2009年7月号



メタボ！誰でしょう？

看護師・受付スタッフ募集。



「当院での対応が良かった」と感じたあなた。まずは応募者リストに登録を!

もちろん、昼は、頭痛と認知症のセッションに出席。知見を新たにしてきました。その報告を兼ね、頭痛相談室の二回目スタート。

■悪魔の誘惑 市販薬の使いすぎに気をつけろ！

あなたは、市販薬には「頭痛の回数を増やす」性質を持つものもあることをご存知ですか？たとえば、鈴木さん(三七才女性)の場合。自営業を手伝いながら、嫁、妻、母と一人何役もこなす、がんばり屋さん。中学のころから、たまに片頭痛がおきていました。そして、出産後からは、年に何回かひどい頭痛に悩むようになりました。

ここ数ヶ月、頭痛の回数が増え、最近では二週間も頭痛が続き、ついに受診。「市販薬は使っていますか?」「ハイ」「一ヶ月でどれくらい?」「二日に一度ぐらい・・・」案の定でした。多忙が原因の片頭痛。だからこそ、生活に支障をきた

次のページに続く

診察・CT受付



053-427-0007

頭痛・めまい・物忘れ
「ねたきり」予防

脳検査・治療センター

白鳥内科医院

検索

もう試されましたか?ドクター基準の安心サプリ。愛用者がふえています。

さないよう、鈴木さんは市販薬を沢山服用していたようです。まさか、それが頭痛を増やす原因とは、ご本人も知らなかったのです。

■そんな片頭痛。どんな人がなりやすいか、ご存知ですか？

五月号(その一)で、そんな質問をしてみました。お医者さんは、あなたが、男か女か、年齢は？どんな習慣の人か？仕事は？などから、起こりやすい病気をしぼって推理しているんです。

片頭痛は、日本での調査では、人口全体の8.4%、それが三十歳代の女性では17.6%、四十歳代では18.4%にも及んでいます。あなたが女性で、十代のころは、「たまに頭痛があるな」と



いう感じで始まり、就職や、「あれ、妊娠したら頭痛がなくなつた。このまま治るのかな」と期待した途端、出産を機に増えた頭痛があれば、それはおそらく片頭痛。子供のころ、「おなか弱かった」「乗り物酔いをしやすかった」方も、将来片頭痛になりやすいのです。

■片頭痛は遺伝する？

さらに、お母さんに「若いころ、頭痛で悩まなかつた？」と質問して、「そうね、あなたが子供のころは、頭痛で寝込んだこともあるわね。」などという答えが返ってくれば、まず間違いありません。特に、母から娘は、五十%程度、つまりおおよそ半分は遺伝すると言われています。

■では、どうすればいいの？

女性に多く、子供のころの乗り物酔い、就職や出産、遺伝も関与するのが片頭痛とわかりました。でも、市販薬は、安易に使わないほうがいいようです。では、対策はどうすればいいのでしょうか？実は、片頭痛を、治療で0にすることはできません。しかし、頭痛を起しやすい生活習慣に注目し、頻度や程度を減らすことは可能です。

来月八月はまず、鈴木さんのように思わず「頭痛薬中毒」になってしまったときの対処方法「MOH」という言葉をご存知ですか？。九月には、「頭痛対策習慣 三原則」をご紹介します。

(内容の一部は中日ショッパーで紹介されています)



仙台城にて

豪&淳 東京だより

「キョービの高校・小学生事情」を教えてください、甥からの便りです。豪&淳は、子供のいない院長のお友達みたいなもの。ほぼ毎月交互に話題をお送りします。

(その15)

高2

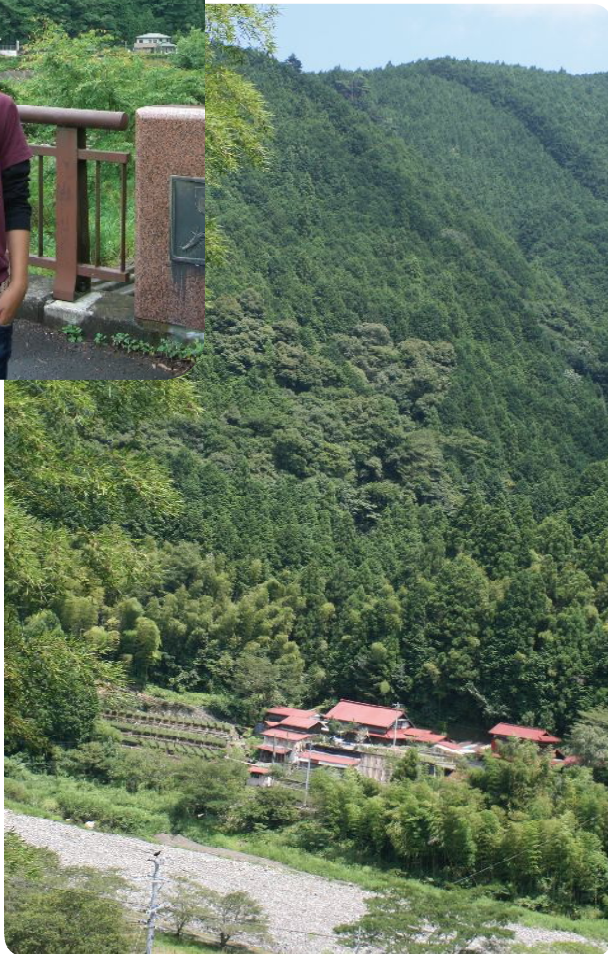
豪

夏の思い出

蒸した草の匂いに、
ああ生きてるんだなあと実感・・・

緑が生い茂る季節となった。基本的に僕は夏が好きではない。太陽にジリジリと照らされて、汗びっしよりのTシャツが肌に張り付く時の気持ち悪さといったらないからだ。そんな日はクーラーがガンガンに効いた涼しい部屋で読書するに限る。けれども最近、**案外夏もいいかも**と思うことがある。それは学校で体育をしている時だ。

お父さんの故郷、米子市



山家の遠景「安倍七騎伝説」
(ドクター白鳥のお母さんの故郷)

僕の通う学校は埼玉の山の中に建っているという珍しい学校なのだが、その上野球場なんかは総天然芝ときている。そんな森に囲まれ天然芝の広がるグラウンドでソフトボールをしていると、**何かこうとても幸せな気持ちになる**。普段は暑くて嫌だなど思うに過ぎない太陽が輝いて見え、蒸した草の匂いに幼き頃の夏、静岡の山家で、鳥取の天間で過ごした日々を思い出す。そしてそんな時(ああ生きてるんだなあ)と実感するのだ。



本庄高等学院、総天然芝の野球場

次のページは、あなたからの「嬉しい声」

第29回

あなたからの『嬉しい声♪』

「軽いうつですよ」と言われ、ホッととして日に日に頭痛が良くなってきました。

私は20代の頃に高血圧で長いお薬を飲み続けています、どこか悪いところがあって治療すると云うことはなっていますが、でもちょっとした事に疲れやすく時々頭痛がある程度なのでお薬ばかり飲んでいけば大丈夫と余りに配もしていませんでした。

それが昨年1月の末、急に頭痛がひどく、めまい、息切れがして来ました。長いことお世話になっている近くの内科で色々検査をして頂きましたが、心配するほど悪い結果ではなかったのです。私は納得できなくて、総合病院の脳神経科を紹介してもらい検査をして頂きました。血管に小さな瘤が2つあるのが、分かりました。それが、「頭痛にはまったく関係ありません」という説明でした。毎日頭痛で辛い思いをしていました。週に1度位参野町のスーパーにお買い物に行っていました。その横に脳機能検査センターという大きな看板が目につくようになり、一度訪ねてみようと思い、昨年12月、思い切って白鳥内科医院を訪れてみました。

待合室は満員でした。先生に診察をして頂きまして、「頭痛はこの病院でも診てくれないよ」と。でも白鳥先生は「診てあげますよ」と言ってくださり、良い先生に出会えたとうれしく思いました。それから月に一度先生に診察していただき、お薬を飲んでいました。でもすっかりとは、なかなかしてきませんでした。そして今年の3月、先生から「中村さん、死にたいと思っていない？」と急に言われドキッとしました。私は「この頭痛を早く直しましてまだまだ長生きをしたい」と言いました。先生は「あっ、それなら良い。軽いうつですよ」と言われました。

私は「この頭痛はうつなのか」と感じ、家に帰り何かホッと安心したような気持ちになりました。それから日に日に頭痛が良くなってきました。でもちょっと無理をすると頭痛がして来ます。「これからは無理をしないで楽しいことに目を向けて」と先生に言われましたので、気になる事には目をつぶる様にしてと思っています。先生ありがとうございます。

中村さん（将監町 71歳女性）



【ドクター白鳥から】

中村さんは、近くの内科で降圧剤を処方されながら、頭痛がしたのでS病院・脳外科で精査。

「動脈瘤が見つかったが、頭痛とは関係無いと説明され、頭痛の治療はしてもらえない。」と、腑に落ちない様子で、一生懸命訴えます。「ハイ、確かに脳動脈瘤は、破裂してくも膜下出血にならなければ、頭痛の原因にはなりません。もし、くも膜下になつたら、脳外科の先生が診てくれます。でも、頭痛の治療は、脳外科ではありません。」

「気を使うタイプの中村さんは、知らず知らずのうちにストレスがたまり頭痛をおこし、さらに頭痛の原因に納得できず、悪循環になっていて、と見立てました。何回か釣藤散（ストレスで血圧が高め、頭痛の方の漢方）を処方しても、改善しません。」

「そろそろ信頼関係ができたかな」と思うところ、思い切って、自殺願望がないか聞いてみました。案の定、死にたいと思うほどの鬱ではありません。そんな会話がきっかけで、自分の頭痛に納得したらアラ不思議。頭痛が気にならない程度になってきました。

「まだまだ長生きをしたい。」その気力ですよ。



ドクター白鳥

頭痛・めまい・物忘れ・「ねたきり」予防
脳検査・治療センター
白鳥内科医院 検索
☎427-0007 まで。

