

輝城会広報誌

2023年

冬号

○新年のご挨拶

輝城会グループ

代表 西松 輝高

○新しい治療法の紹介

片頭痛の新しい治療法

○身近な病の話

早期からのフレイル予防を
おすすめします。

たくみの里わらアート
撮影日：令和4年12月20日

新年のご挨拶

輝城会グループ代表

西松 輝高



あけましておめでとうござい
ます。

旧年中は輝城会グループの事
業にご理解とご協力をいただき
感謝します。新しい年の幕開け
に、『輝城会広報誌新年号』の
紙面を借りて挨拶を申し上げます。

【激動の二〇二二年を あらためて振り返って】

二〇二二年二月二十四日、ロ
シアのプーチン大統領がウクラ
イナにおける軍事作戦決行の演
説をすると、ロシア軍による首
都キーウ周辺を含む各地への砲
撃や空襲が開始され、現在も続
くウクライナ戦争が勃発しまし
た。この戦争は現実空間におけ
るミサイルなど兵器による攻撃
と、サイバー攻撃や情報戦、さ
らに経済制裁などが組み合わさ
れたハイブリッド戦争と言われ
ますが、ウクライナではロシア

軍の無差別攻撃によって現実
にも多くの民間人の命が奪われ
ています。一方隣国の中国では
十月十六日から開催された共産
党大会において、毛沢東以来と
なる習近平国家主席の異例の三
期目続投が決したことから、米
中による経済摩擦の一層の悪化
が懸念されています。他方国内
では七月八日の夏の盛りに、国
政選挙の応援に駆け付けた安倍
晋三元首相が奈良市内で銃撃さ
れて死亡するという日本近代史
上類を見ない凄惨な事件が起こ
りました。平和で安全な民主国
家であるはずのわが国において、
このような蛮行が白昼堂々多く
の公衆の面前で実行されたとい
う事実が、私たち国民に凶り知
れない衝撃と恐怖を与えたこと
は記憶に新しいと思います。ま
た昨年はイギリスのエリザベス
女王をはじめ著名な方の訃報も
相次ぎ、一つの時代の終焉を感

じさせられた年でした。このよ
うに希望を失う出来事が相次い
だ二〇二二年でしたが、スポー
ツでは日本選手が目覚ましい躍
進を遂げた一年でもありました。
二月四日から三月十三日にか
けて開催された北京冬季五輪・パ
ラ五輪において、日本選手団は
冬季五輪過去最多のメダルを獲
得するなど輝かしい活躍を見せ、
プロ野球ではヤクルトスワロー
ズの村上宗隆選手が、日本人と
して王貞治さんの記録を五十八
年振りに塗り替える一シーズン
五十六本の本塁打を放ち、セ・
リーグ打撃部門の最年少三冠王
とともに金字塔を打ち立てまし
た。さらに昨年十一月から十二
月に開催されたサッカーワールド
カップ・カタール大会でも日
本代表が戦前の下馬評を覆し、
ドイツ、スペインという世界の
強豪国を撃破すると、決勝トー
ナメントでは世界第三位となっ

たクロアチアと引き分けるなど
世界が注目する活躍を見せ、日
本中が熱狂の渦に包まれました。
こうした日本の躍進の立役者と
なったのは十代から二十代半ば
の若い選手たちであり、彼らが
“ニッポン”を牽引したと思
います。今後、今の若い世代がさ
らに飛躍し、スポーツの世界で
日本が世界のトップに迫いつく
か、あるいは打ち負かしてくれ
ることを予感させ、私たちに明
日への希望と勇気を与えてくれ
ました。

【新型コロナウイルス感染症】

まもなく四年目となる新型コ
ロナウイルス感染症のパンデミ
ックは、昨年の暮れも押し迫つ
た時期の第八波とされる局面に
おいて再び一日の陽性者数が二
十万人を超え、さらに死者数も
四百人を超えて過去最高となり
ました。すでにウイズコロナへ

と舵を切っている欧米諸国では正確な感染者数を報告する体制を執らなくなったため、日本は再び世界で最も感染者数が多い国となりました（ただし中国のように感染者数を過小評価して報告する国は別ですが）。このように多くの国がサーベイランス体制を緩和していく中で、わが国でも五段階に分類された感染症法上における新型コロナウイルスの位置付けを見直す動きが加速しています。皆さんご承知のとおり新型コロナウイルスは二〇二〇年の法改正によって五つの類型に入らない「新型コロナウイルスエンザ等感染症」に位置付けられています。これに基づいて二類感染症よりも強い措置を執ることができ、外出自粛要請や緊急事態宣言に伴う強い行動制限を課すことを可能にしています

ことで、入院に支障を来す可能性などが挙げられます。さらに医療機関に対する補助が打ち切られるとコロナ専用病床もなくなり、コロナ以外の病気で入院している患者さんとコロナの患者さんを同室にはできないので、医療機関では隔離対策として新しい患者さんの入院を制限せざるを得なくなりそうです。

ワクチン接種の進展やウイルスの弱毒化などを考慮すれば、社会経済の立て直しのため感染症分類の見直しは急務ではありますが、段階を追って一つ一つ問題をクリアしていかなければ、私たちは安心してウイズコロナの社会を迎えることはできないと考えます。

【二〇二三年の展望】
私事で恐縮ですが、今年は私が医師免許を取得して五十年の節目を迎えます。また医師会役員として三十年、特に県医師会では二十年間役員を務めながら、群馬県病院協会の会長としても昨年で九十年となりました。これまで診療や医師会活動について振り返る余裕なく駆け抜けて来た感がありますが、たまたま昨年は支払基金の全国版広報誌のインタビュアーや、群馬大学脳神経外科同門会の機関紙への会

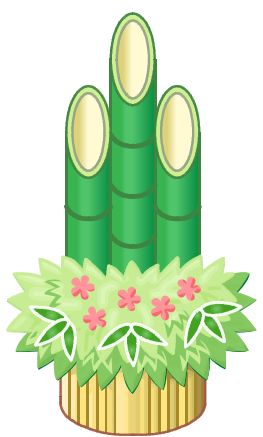
長挨拶の原稿執筆を依頼され、ふとこれまでを顧みる機会を得ました。医師会活動を通じては、県の審議会や各種協議会に参画し、群馬県全体を俯瞰して各医療圏が抱える問題などと向き合い、人口減少や医療介護の適正配置など今後の群馬県の医療行政の方向性について思案を巡らせてきました。また臨床医としては、若い頃から病気は同じでも患者さんは一人一人まったく違うんだという思いが強くなり、一日が二十四時間では足りない位一人一人の患者さんと真摯に向き合ってきました。その思いから、今年は自身が後期高齢者となるに際して、これまで脳外科医として多くの患者さんを診させていただいていた経験を何らかの形に残し、それが地域の方々の健康と安心につながる成果を生み出せるものになりたいと考えています。現在の構想は二〇二三年度に「心血管・脳卒中・認知症研究所」を設立すること、また沼田脳神経外科循環器科病院内に認知症専門医・指導医による「認知症センター」を開設することです。これにより

関連する各種疾患の予防治療の臨床研究を進め、地域における脳卒中と循環器病の治療成績のさらなる向上に寄与したいと思

っています。そのためには日々の診療の安全性の担保と新たな治療技術の積極的導入も欠かせないことから、今年早い時期に吾妻脳外のMRI装置の更新と沼田脳外に二台目となる血管撮影装置を導入いたします。それに加え介護施設との患者情報の共有が可能な医療四施設の電子カルテの早期導入が至上命題となっており、ウイズコロナの時代にあっても、輝城会グループでは正に槌の音の鳴りやまない一年となりそうです。

結びに、今年はコロナとの共存を視野に入れつつ、地域の住民の方々により良い医療・介護サービスを提供するということをもう一度襟を正して見つめ直し、職員一同、「実るほど頭（こうべ）を垂れる稲穂かな」の思いを忘れずに邁進していくことを誓い、新年の挨拶といたします。

※新型コロナウイルス感染症は令和五年一月二十七日の新型コロナウイルス対策本部において令和五年五月八日に五類移行することが決定されました。



◇片頭痛の新しい治療法◇

頭痛の診断について

「頭痛」はありふれた症状のひとつで、多くの方に発症し、生活や仕事に支障をきたします。頭痛による経済的損失は毎年二千八百八十億円にのぼるとも報告されています。

まれに脳腫瘍やくも膜下出血など重大な疾患が潜んでいることもあり、きちんとした検査が必要です。頭痛でお悩みの方が医療機関を受診した際には、まず詳細な問診を行い、必要に応じてMRIなどによる画像検査を実施します。たとえ重大な疾患がなかったとしても、片頭痛や群発頭痛のように繰り返し激しい頭痛で日常生活に支障をきたしている方も少なくありません。国際頭痛分類には三百

種類以上の頭痛疾患が記載されています。これらの診察の結果から、頭痛のタイプを判断し、それから治療を行います。

日本では頭痛を訴える患者さんは四人に一人と言われているおり、その中で約三割を占めるのが「片頭痛」です。典型的にはズキンズキンという激しい痛みを伴い、日々の生活が困難となる非常につらい病気です。



片頭痛の特徴



片頭痛の病態と治療について

頭痛の中でも、片頭痛の患者数は八百四十万人程度おり、二十〜四十歳代の女性で特に有病率が高い疾患です。片頭痛は、体動で頭痛が悪化し、頭痛以外にも視野異常、嘔気、めまい、光・音・匂いへの過敏、集中力低下などを伴うことが

ら、仕事や家事などに大きな支障をきたすことがあり予防も含め最も治療すべき頭痛の一つです。しかし、こうした頭痛は一旦発作が出ると薬を使ってもなかなか治まらず、発作頻度の調節が難しいという方も少なくない現状でした。そんな中、抗CGRP抗体薬というお薬が以前から注目されており、CGRPという物質をブロックして片頭痛発作の頻度を大幅に減少させることができると言われていました。二〇二一年からその抗CGRP抗体のお薬が日本でも保険診療が可能となり処方開始されています。片頭痛発作予防薬であるCGRP関連製剤・月一回の皮下注射（始めの月だけ二回の製品もあります）ガルカネズマブ（一般名）が登場し、片頭痛の治療は

大きく変わりました。当院でも、CGRP関連製剤である「ガルカネズマブ（一般名）」、「フレマネズマブ（一般名）」、「エレヌマブ（一般名）」の三剤の投与が可能です。このお薬は皮下注射をすることで、この痛みの元であるCGRPをブロックしてくれます。一か月あたりの片頭痛発作日数を低下させることができるとされ、非常に強い片頭痛発作抑制の効果を認めています。この抗CGRP抗体の注射薬は、症状の頻度や治療歴によって投与できる患者さんが決まっております。投与可能な資格を持つ医師（脳神経外科専門医、総合内科専門医等）も限定されており、保険診療ができません。当院では、もちろんこの新しい片頭痛発作予防薬をはじめとした、各種頭痛の診断と治療を行っています。自己判断による鎮痛剤の使用過多は、薬物使用過多による頭痛を合併し、頭痛の慢性



化、重症化を招く場合があります。片頭痛を中心に様々な治療法が開発され、ここ数年で治療方法や予防治療に劇的な進歩がありました。最近では、正確な診断に基づき適切な治療を受けることで痛みを軽くでき、頭痛発作の回数を軽減できることも多く、頭痛をコントロールできる方が増えました。頭痛は、適切な診断治療が必要です。頭痛に悩まれている方は、遠慮なく専門施設に受診されることをお勧めします。

担当医師紹介

大坂 美鈴 医師

◆認定資格◆

日本脳神経外科学会
脳神経外科専門医・指導医
日本脳卒中学会 専門医・指導医
日本認知症学会 専門医・指導医
日本認知症予防学会 専門医
日本頭痛学会 専門医・指導医

日本核医学会 PET核医学認定医
認知症サポート医
脳梗塞rt-PA 適正使用講習会受講医
Botox実施講習・実技セミナー修了医
医学博士

つらい頭痛にお悩みの方は頭痛外来（予約制）の受診をおすすめいたします。

沼田脳神経外科循環器科病院
TEL：0278-22-5052

毎週水曜日午前 担当医：大坂
月2回月曜日午前 担当医：西松

沼田クリニック
TEL：0278-22-1188

毎週金曜日午前
第1・3・5火曜日午前（4月～）
月2回日曜日（午前1日・終日1日）*
担当医：西松

吾妻脳神経外科循環器科
TEL：0279-68-5211

毎週水曜日午前
担当医：西松

*日には職員にお問い合わせください。

早期からのフレイル予防をおすすめします。

～ 八十歳以上の三人に一人がフレイルに
なっている可能性があります ～

フレイルとは

フレイルとは筋力低下などの
身体の問題、認知症などの精神
・心理的問題、社会的な問題を
抱えている状態です。放ってお
くと要介護状態へ発展するこ
とがありますので予防が必要で
す(図1)。

日本国内でのフレイルの有病
率は、八十歳以上の三人に一人
がフレイルになっている可能性
があるとされています。主要な
二つの要因は「疾病」、「加齢」
といわれており、その他にも、
「喫煙」、「うつ」、「孤立」など
複数の要因が関わってフレイル
状態に進展するとされています。

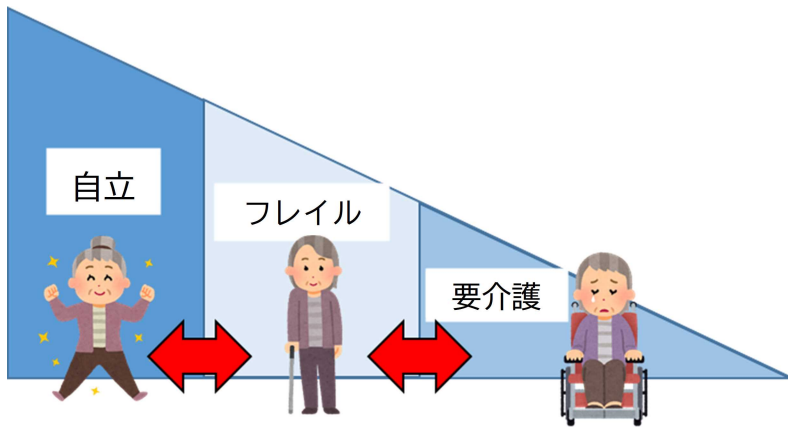


図1：フレイルと要介護の関係

フレイル簡易テスト

フレイルチェックの簡易テストとして、左
の「指輪つかテスト」があります。図2の右
側のように「隙間ができる」場合は、フレイ
ルの可能性があります。

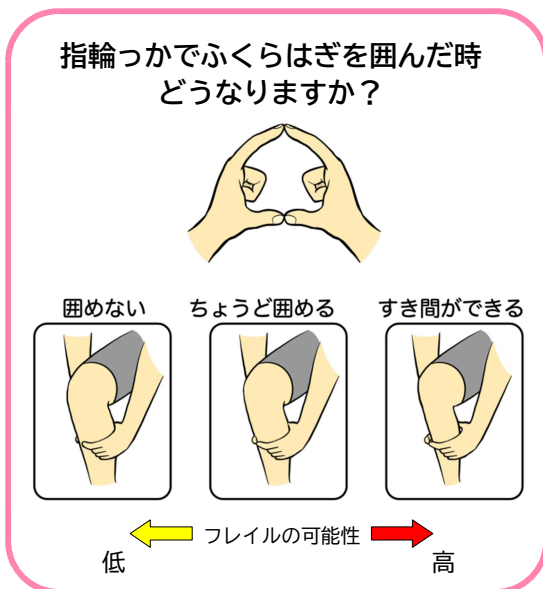


図2：指輪つかテスト

※「指輪つかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。
東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：フレイル予防ハンドブックより引用

フレイルの予防・改善

フレイルは適切な対策や治療を行うことで予防・改善が可能です。健康な方はフレイルにならないよう、フレイルの方は要介護状態にならないよう、また健康な状態に戻れるよう、次の予防・改善策を実施することをお勧めします。

【運動】

スクワット（図3）やかかとあげ（図4）の運動を軽い疲労感を感じる程度に実施しましょう。転倒予防のため、必ず椅子などにつかまって実施してください。



図3：足の筋力トレーニング



図5：有酸素トレーニング

【有酸素運動】（図5）

ウォーキングやサイクリング等の全身を使った運動を息が軽く弾む程度に二十〜六十分を目安に無理のない範囲で実施しましょう。週三〜四回、可能であれば毎日実施しましょう。

かかとあげ運動



図4：足の筋力トレーニング

【バランスの良い食事】

バランスの良い食事を一日三食食べましょう。特に、たんぱく質の摂取量は日本の高齢者では七十歳以上で低下していることが多いです（平成二十五年国民健康・栄養調査報告）。そのため、たんぱく質を多く含む魚・肉・卵・大豆製品・乳製品などを食べるようにしてください（図6）。腎臓病がある場合はたんぱく質の摂取を制限される場合もあるため注意してください。

専門家と一緒に内容をチェックしてみましょう。
きのうの食事を思い出してみましょう

主食だけでなく、実は
主食や牛乳・乳製品にも
含まれています。

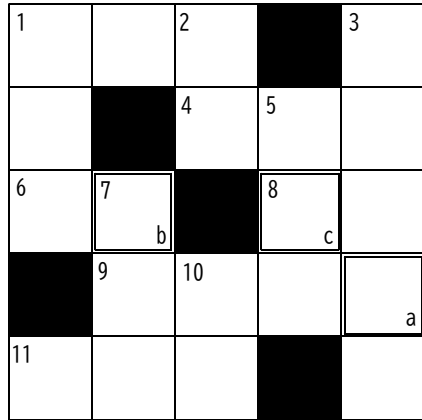


図6：たんぱく質を含む食品
厚生労働省令和元年度食事摂取基準を活用した
高齢者のフレイル予防事業

詳しくは担当医師にご相談ください。

クロスワードパズル

タテ、ヨコのカギをヒントに解きます。
二重線で囲まれた a～c 文字を並べ変えてできる言葉が答えです。



タテのカギ

- 店の人が注文のあった料理を届けること。
- 出来事を伝えるために新聞や雑誌に書いた文章。
- 正月に初めて寺社に参詣すること。
- 言葉を集めて一定の順序に配列し、発音・表記・意味・用法などを説明した本。
- 太陽から近い順に数えて六番目の軌道を回る惑星。サターン。
- 時間の差。標準時の違い。時間をずらすこと。

ヨコのカギ

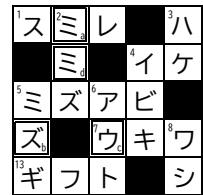
- 電子の動きによって起こる現象。またはそのエネルギー。電灯。
- 実際にあったこと。嘘ではないという気持ちを表す言葉。
- 1600年頃から1868年までの東京の旧称。
- 氷点下に冷却した地物に、水蒸気が昇華してできた氷の結晶。
- 鍵をかけること。
- 人を通さないように入出口を閉ざすこと。

答え

a b c

前回の
クロスワードパズル

答え ミズウミ



提供元：クロスワード.jp 改

輝城会グループ

医療施設

沼田脳神経外科循環器科病院
〒378-0014 沼田市栄町8
TEL 0278-22-5052
(ドック直通)0120-40-2288

沼田クリニック
〒378-0014 沼田市栄町61-3
TEL 0278-22-1188

沼田クリニック 歯科
〒378-0014 沼田市栄町61-3
TEL 0278-30-3003

吾妻脳神経外科循環器科
〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町760-1
TEL 0279-68-5211

城西クリニック
〒371-0033 前橋市国領町二丁目13-23
TEL 027-234-7321

特別養護老人ホーム菜の花館
〒379-1203 利根郡昭和村大字糸井1757-311
TEL 0278-30-3331

菜の花館園原
〒378-0324 沼田市利根町園原870
TEL 0278-56-9200

介護施設

訪問看護ステーションまつかぜ
〒379-1203 利根郡昭和村大字糸井1223
TEL 0278-22-6153
(居宅直通)0278-25-4401

ぬまとね総合在宅ケアセンター
〒378-0015 沼田市戸鹿野町238-1
TEL 0278-23-2526

ホームケアまつかぜ
〒379-1203 利根郡昭和村大字糸井1223
TEL 0278-20-1185

グループホーム沼田公園前
〒378-0042 沼田市西倉内町658
TEL 0278-30-2201

輝城会重度介護支援センター
〒378-0053 沼田市東原新町1442-7
TEL 0278-22-1040

かがやき訪問看護ステーション前橋
〒371-0034 前橋市昭和町三丁目6-15
TEL 027-288-0573

みんなんち園原
〒378-0324 沼田市利根町園原871
TEL 0278-56-9210

菜の花館本町通り
〒378-0047 沼田市上之町1149
TEL 0278-22-5551

あがつま在宅ケアセンター
〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町705-1
TEL 0279-68-5488
(訪問介護直通)0279-25-8131

かがやき在宅ケアセンター
〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町705-1
TEL 0279-26-2680

みんなの家なかんじょ
〒377-0424 吾妻郡中之条町大字中之条町967
TEL 0279-75-4165

なかんじょ在宅ケアセンター
〒377-0424 吾妻郡中之条町大字中之条町1869-5
TEL 0279-75-2800

かがやき訪問看護ステーション
〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町5278
TEL 0279-25-8110

かがやき訪問看護ステーション渋川
〒377-0008 渋川市渋川1192-1 上毛ビル2F
TEL 0279-26-7268

**ナーシングケア本町通り
なのはな訪問看護ステーション**
〒378-0047 沼田市上之町1149
TEL 0278-22-3355

輝城会となごみの杜広報誌『輝城会広報誌』では、皆様からのご意見やご感想をお待ちしています。

- お名前などの個人情報は、一切掲載いたしません。匿名でご投稿いただいても結構です。
また、診療に関する個人的な質問やご意見はこちらでは受け付けておりませんのでご了承ください。
- ・はがきなどの場合 〒378-0014 群馬県沼田市栄町8番地 輝城会グループ 広報
 - ・電子メールの場合 pr-section@kijokai.or.jp



<https://kijokai.or.jp/>