



ふれあいひろば

[患者とともにある全人的医療]

下肢静脈瘤は切らずに治す時代です。

心臓血管外科 青木 賢治

みなさん、下肢静脈瘤って知っていますか？

下肢静脈瘤は、脛（すね）やふくらはぎの血管（静脈）が浮き出て、見た目が悪いだけでなく、むくみ、だるさ、ときに痛みが出る病気です。病気が進行すると痒みやシミ（色素沈着）といった皮膚の症状が出ることもあり、最悪の場合、潰瘍（皮膚が崩れてジュクジュクした状態）ができて治療に苦労することがあります。

下肢静脈瘤は中年以降の女性に多い病気で、自然には治りません。根本的に治すには手術が必要です。静脈の中の血液は心臓に戻るべく一定方向に流れていますが、静脈瘤の場合、逆方向の流れが混在しています。手術では静脈内の逆流を止める処置を加えます。今から10年ほど前は皮膚を切開して静脈を縛る、またはまるごと引き抜くといった処置が主流でした。しかし足の付け根や膝周囲に手術の跡が残り、手術内容によっては全身麻酔や下半身麻酔が必要なので、処置後すぐには歩けず入院が必要でした。また静脈を引き抜く処置では、内出血のため腫れて痛む、周りの神経を傷つけてしびれが残るといった問題がありました。しかし縛る、引き抜くといった処置の代わりに現在では「切らない手術」が主流になっています。

「切らない手術」ではカテーテル（診断や治療のための細い管）を使います。カテーテルを皮膚から静脈に刺して、その先端部分からレーザーまたはラジオ波といった熱エネルギーを照射します。熱エネルギーを受けた静脈は縮んで固まってしまい血液が流れなくなります（本来の方向にも

逆方向にも流れなくなります）。この方法では熱エネルギーが加わる部分に沿って麻酔しますが、全身麻酔や下半身麻酔ではないので、処置が終わればすぐに歩けます。カテーテルは非常に細いので刺した傷跡もほとんど残りません。あくまでも静脈の内側から熱を加えるだけです。静脈を引き抜く処置に多い内出血はありませんし、静脈の周りの神経を傷つけることもありません。非常にお手軽ですので日帰り手術を導入している施設もたくさんあります。当院でも昨年より「切らない手術」を導入しています。みなさんも一度ご自身の足を確認してはいかがでしょうか？ 何歳になっても足の不安はないに越したことはありません。もし血管が浮き出ているようでしたらかかりつけ医に相談し、心臓血管外科に紹介してもらいましょう。今は「切らずに」治せますよ。



「切らない手術」では傷跡はほとんど残りません。

薬の飲みすぎで頭痛がひどくなる？ ～薬剤の使用過多による頭痛にご注意！

脳神経内科 関谷 可奈子

日本人の4人に1人が頭痛持ちと言われるほど、頭痛は身近な症状の一つです。ドラッグストアに行けばたくさんの頭痛薬が並び、病院に行かなくてもすぐ手に入り、「たかが頭痛くらいで病院に行かなくても」と思っている方は多いと思います。頭痛の中にはクモ膜下出血や脳腫瘍、髄膜炎など、脳の重大な病気が原因で放っておくと危険な頭痛（二次性頭痛）が隠れていることがあり、ただ事でない激しい頭痛や、いつもと違う頭痛の時は、すぐ病院を受診してもらいたいです。多くの頭痛は命には関わらない、いわゆる頭痛持ちの頭痛（一次性頭痛）です。主には片頭痛や緊張型頭痛と呼ばれるものです。特に片頭痛は若い頃から出ることが多いので、患者さんも「頭痛のベテラン」になっていて、昔からある頭痛だからと、市販薬で自己対処している方が多いと思います。たまにある頭痛を市販薬で上手にコントロールできているようなら問題はないのですが、薬の効きが悪くて、寝込むようなことが月に何度もあったり、日常生活や仕事に支障があるようであれば、それは治療が必要な「病気」ですので、医療機関への受診をお勧めします。

近年、頭痛薬の飲み過ぎにより、かえって頭痛が悪化してしまい、毎日のように頭痛が出てしまう「薬物の使用過多による頭痛」が問題となっています。つらい頭痛をたびたび経験している人は、「また、あのいやな頭痛が起こるかもしれない・・・」という不安や恐怖感が強くなる可能性があります。そのため、自己判断で頭痛薬を飲むようになって、次第に薬を飲む回数や量が増えていくのです。薬を使いすぎると、脳など中枢神経での

痛みの感受性が変化するために、痛みに敏感になり、その結果、少しの刺激でも頭痛が起きやすくなって頭痛の頻度が増えると考えられています。また、痛みの性質や痛みが出る場所が変化するなど、頭痛が複雑化して、次第に薬が効きにくくなっていきます。そうになると、さらに薬を使う回数や量が増えていき、悪循環が繰り返されてしまうのです。「昔はもっと頭痛の回数が少なくて、月に何回かだったのに、だんだん薬が以前のように効かなくなって、薬を飲む回数が増えて、気が付いたら毎日のように飲んでしまっている！」という方は、この「薬物使用過多による頭痛」に陥ってしまっているかもしれません。この状態から抜け出すには、一旦原因となっている頭痛薬をやめて脳をリセットするしかありません。それを患者さん一人の意思で行うのは非常に困難です。「頭痛がひどいのに鎮痛薬をやめるなんてとんでもない」ですもんね。こうなったら医師の出番ですので、迷わず近くの脳神経内科や脳神経外科、頭痛外来へ受診してください。

- ・もともと片頭痛や緊張型頭痛がある
- ・月に15日以上頭痛
- ・痛み止めの薬を月に10日以上飲む状態が3か月を超えて続いている

→これらに当てはまる人は「薬物使用過多による頭痛」の疑いあり、要注意です！

頭痛が起こる頻度が多い人は、まずご自分の頭痛の日数と鎮痛薬の使用頻度を把握してみてください。何かと「頭の痛い」ことの多いこの世の中、頭痛とそして頭痛薬と上手に付き合っていけるとよいですね。

新しいマンモグラフィが稼働しました

放射線技術科

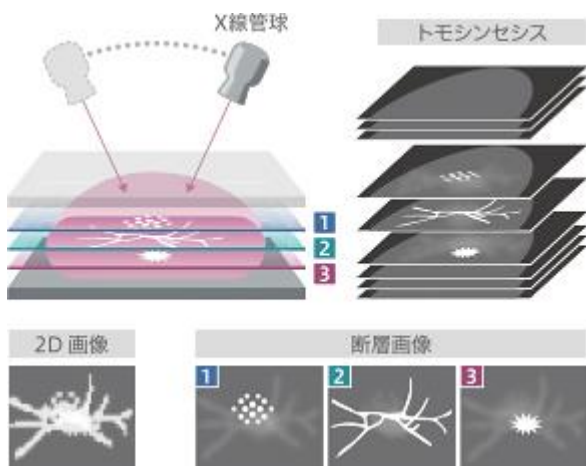
2019年1月より、新しいマンモグラフィ装置が稼働を始めました。新しい装置では、これまで行っていた2Dマンモグラフィの撮影や石灰化病変に対するステレオガイド下生検に加えて、トモシンセシス（3Dマンモグラフィ）という撮影が可能になります。加えて、撮影に伴う被曝線量も従来の機械と比べてより低くなっています。

トモシンセシスは「乳房の写真を撮影する」という点ではマンモグラフィと同じです。しかし撮影方法や得られる画像が異なります。マンモグラフィは一回の圧迫で一枚の写真を撮影しますが、トモシンセシスでは一回の圧迫で多方向から写真を撮影し、得られた画像を再構成して乳房の断層像を作成します。それによって、トモシンセシスでは乳腺の重なりに埋もれた腫瘤病変や形状をより詳細に描出することができるのです。

また、撮影室も移転して内装を一新しました。病院ではあまり見かけない明るい色の壁紙に加えて、天井には乳房撮影室において国内初となる環境照明を設置しています。まるで本物の青空のような光で室内は明るく、検査の緊張を少しでもほぐせるのではないのでしょうか。

マンモグラフィの撮影では、乳腺を写真に収めるために技師がポジショニングを行います。人によっては恥ずかしさや痛みを感じる検査です。体が緊張していると筋肉に力が入ってポジショニングの際に痛みを感じやすくなったり、検査への不安から痛みを感じやすくなることもあります。皆様の負担を減らすためにも不安や緊張を少しでも和らげていきたい、と考える日々ですが、こうした内装や設備はその一助を担うのではないかと考えています。

当院では、他の医療機関と連携して多くの患者さんが適正な医療を受けられるよう取組みを進めていますが、撮影や画像の面からも皆様の助けとなれるよう、これからも一層励んでいきたいと思えます。



東曾野木小学校の皆さんから、 院内に掲示する作品を頂きました

広報委員会

今年度も、東曾野木小学校の皆さんが作った、心温まるメッセージカードを頂きました。作品の授与式は3月13日（水）に行われ、6年生のお二人が作品を届けてくれました。

これは、1年生から6年生が、学年やクラスの垣根をこえて作り上げた作品です。ひとつひとつ、絵の表情が違っており、院内に掲示された作品を見比べてみるのもおすすめです。

院内のさまざまなところに掲示しておりますので、作品鑑賞をお楽しみください。



編集後記

4月が始まり春の陽気が感じられるようになってきました。

新潟の桜も開花間近です。花粉症対策をしっかりして新年度をスタートしましょう

(Y)

新潟市民病院 広報委員会

新潟市中央区鐘木463-7

電話 025 (281) 5151

Fax 025 (281) 5187

予約センター 025 (281) 6600