

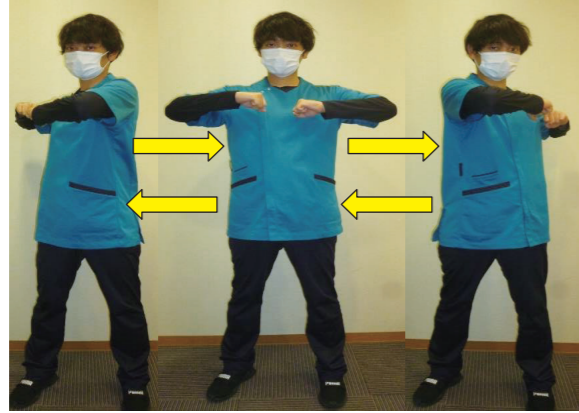
運動のすゝめ

少しずつ始めてみませんか？ 2分間頭痛体操

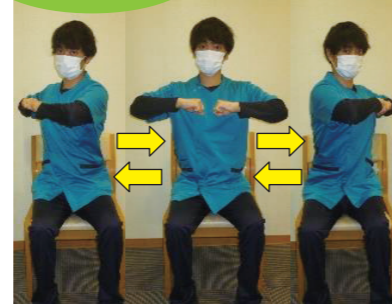
パソコンやスマートフォンの普及により、頭や首を支える筋肉の負担が大きくなっています。そうすると筋肉が硬くなり血行も悪く、肩こりや頭痛になると言われています。そこで、今回は頭と首を支える筋肉のストレッチを紹介します。

立ち姿勢

正面を向き、前を向いたまま、肩を大きく左右にひねる



椅子に座って!!



ポイント

呼吸は止めずに行いましょう。
立って難しい方は、椅子に座って行うのもOKです。

栄養課だより

～寒さや風邪に負けない健康な体づくりを～

冬に旬を迎える野菜に白菜やほうれん草、大根などがあります。これらの野菜は寒さから身を守るために、糖分が増しみずみずしく甘みがあるのが特徴です。中でも今回は**大根**について紹介していきます！

大根には

- 免疫にかかわるビタミンCが豊富
- おなかの調子を整えてくれる食物繊維が豊富
- 高血圧の予防効果があるカリウムが豊富
- 消化酵素が豊富に含まれるため消化を助け、胃もたれ予防に!!
- おろした大根を肉や魚に漬けておくとホロフワ柔らかかに!!



大根ワンポイント

大根は先端にいくほど辛味が増すため漬物や味噌汁の具に真ん中の部分は甘味が強いため煮物など、葉に近い部分はサラダに部位によって分けて調理するのがおすすめです！

編集後記

まず初めに、令和6年1月1日能登半島地震において、被災された方々には心からお見舞い申し上げます。今回の『このは』は、片頭痛の予防治療でした。予約制である為面倒な部分もあるかと思いますが、一度電話でも構いませんのでご相談されてください。また、片頭痛においては、以前も『このは』において、特集しております。当院ホームページにてぜひ閲覧ください。今年も当院をよろしく申し上げます。

医療法人 熊愛会 (ゆうあいかい)
熊本脳神経外科病院

〒860-0811 熊本市中央区本荘6丁目1-21

Tel.096-372-3911 Fax.096-372-3922

E-mail: info@knh.co.jp

https://www.knh.co.jp

詳しい内容はホームページをご覧ください。



熊本脳神経外科病院 広報誌

この

Kumamoto

のは

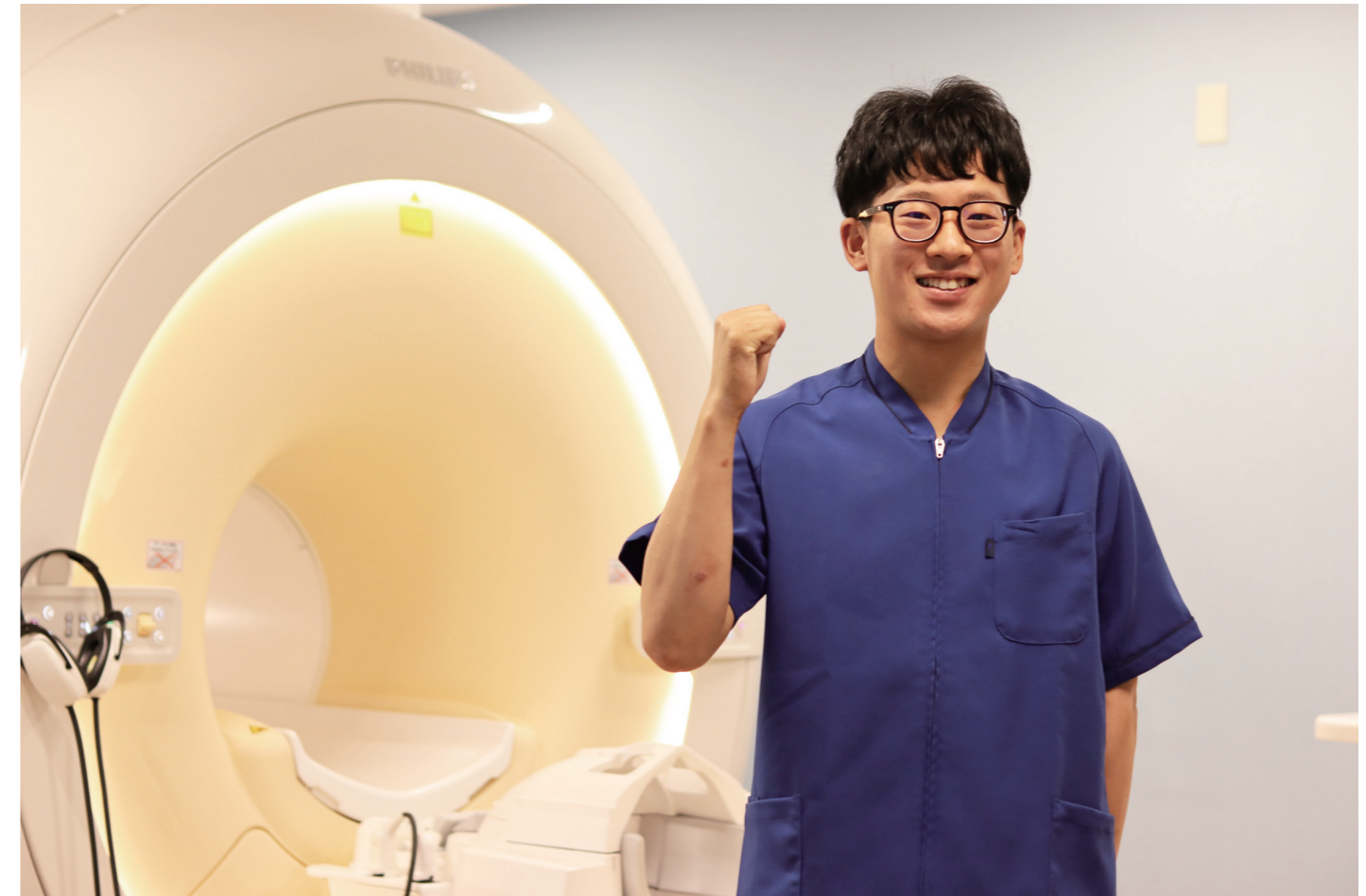
Neurological



Hospital

2024年

2月
vol.16



写真のmodel

検査課 伊藤 貴史 / 入職 1年目

仕事への意気込み: 患者様の心に寄り添いながら、安全かつ安心して検査を受けていただけるように日々の業務に取り組んでいきます。

Contents

特集 ・ミニ脳カフェ

- ・縁の下のコミディカル
- ・運動のすゝめ
- ・栄養課だより

知って損なし 片頭痛の予防治療

金銭面の負担を軽くするには? 様々な制度をご紹介します
少しずつ始めてみませんか? 2分間頭痛体操
寒さや風邪に負けない健康な体づくりを



ミニ脳カフェ

知って損なし 片頭痛の予防治療

片頭痛には多くの方が苦しめられており、当院を受診される方は、年間で2千人を超えております。今回は、当院での片頭痛の予防治療の1つである、**注射**での治療の流れを紹介します。

片頭痛の治療においては、おおまかに薬による治療とセルフケアがあります。

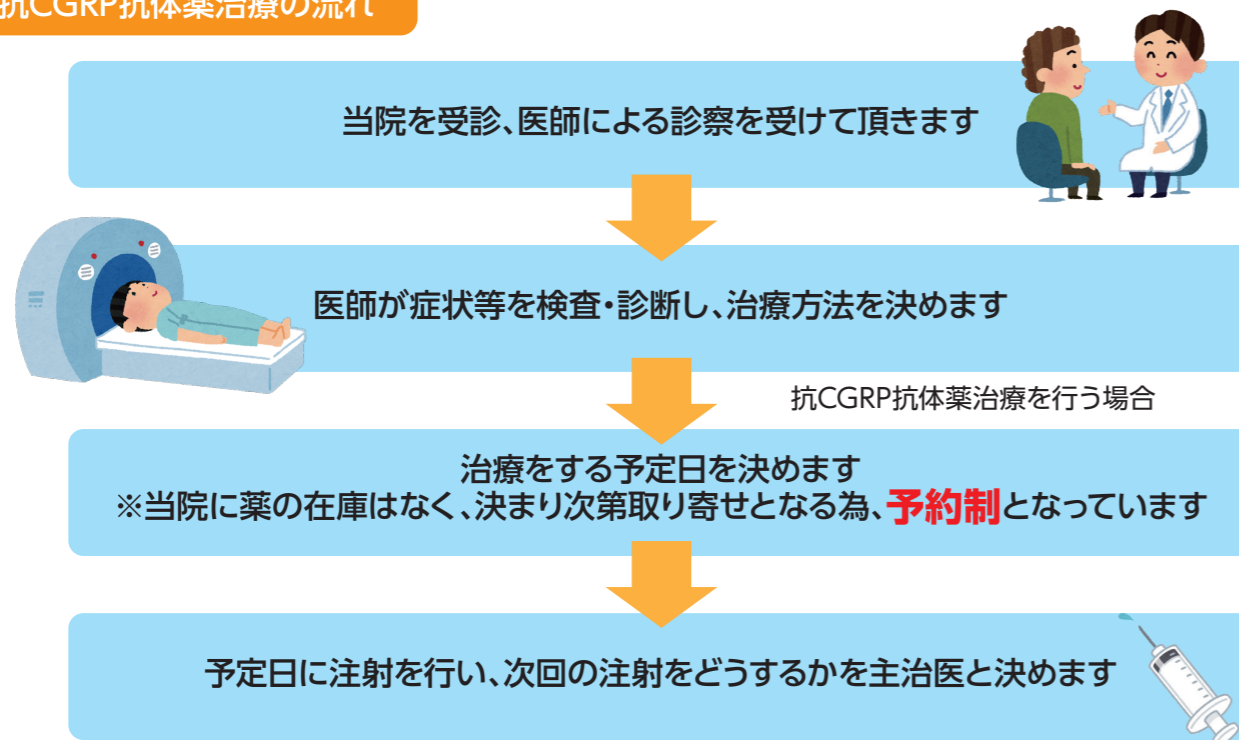


	薬による治療法	セルフケア
頭痛の対策	【急性期治療】 ●トリプタン ●NSAIDs(アスピリンなど) ●アセトアミノフェン など	●暗い静かな部屋で横になる ●痛むところを冷やす ●睡眠をとる ●コーヒーや紅茶を飲む など
予防の対策	【予防治療法】 ●抗CGRP抗体薬 ●抗てんかん薬 ●β遮断薬 ●カルシウム拮抗薬 など	●寝すぎ・寝不足を避ける ●空腹・脱水を避ける ●強い光、大きな音を避ける ●急激な温度変化を避ける ●頭痛体操 など

大塚製薬株式会社 頭痛の悩み.jp (https://zutsuu-nayami.jp) より引用

当院では予防治療の**抗CGRP抗体薬**を使用した治療法があります。効果としては、片頭痛と関係している物質と結合し、その働きを抑えることで、痛みを起こさないようにすると考えられています。

抗CGRP抗体薬治療の流れ



治療を受けた方の中には、「症状が軽くなった」「調子は良い」との声がありました。片頭痛で悩まれている方、一度受診されてみてはいかがでしょうか。

縁の下のコメディカル

金銭面の負担を軽くするには?様々な制度をご紹介します!

病気の治療には手術費や入院費など多額の費用がかかる場合があります。さらに、体調次第では仕事ができず収入が途絶える可能性も考えられます。そんなとき、国や地域の制度により負担軽減や助成金などの支援を利用できるかもしれません。

医療費負担を軽くする制度(公的医療保険対象)

高額療養費制度 ひと月の公的医療保険の対象となる医療費の窓口負担額が自己負担限度額を超えると、超過分の金額が公的医療保険から支給される制度です。自己負担限度額は所得や年齢(70歳未満か70歳以上か)によって異なります。	医療費控除 その年の1月1日から12月31日までの間に、本人または生計が同一の家族のために支払った医療費が一定額を超えると、その金額に応じて所得から差し引かれます。これにより、納めた税金の一部を還付金として受け取ることができます。
公的医療保険等の対象例 ・診察費 ・検査費 ・介護サービス費 ・手術、薬物療法などの費用(保険適用外のものを除く)など	

上記のように、公的医療保険の対象となる際に、一部の負担を軽減できる場合があります。また、就業や収入の状況、身体の状態などに応じて、さまざまな支援制度を利用できる可能性もあります。以下に支援制度の例をご紹介します。

生活を支える助成や給付金制度の例

傷病手当金 業務外の怪我や病気などで仕事を休んで給料等がもらえない場合に、「休業1日につき、直近12カ月間の標準報酬月額平均額÷30×3分の2相当額」が支給される制度です。この支給は、連続して3日間仕事を休んだ後、4日目以降の仕事に就けなかった日に対して行われます。	障害年金・障害手当金(一時金) 障害年金は、病気やケガなどによって一定の障害が生じた場合に、年金を受け取ることができる制度です。この制度は、加入している公的年金の種類によって特徴や条件が異なります。
生活福祉資金貸付制度 低所得世帯、障害者がいる世帯、高齢者世帯などを対象に、低利または無利子で資金の貸付を行う制度です。原則として、返済可能な見通しがあることが条件です。症状が安定しているにもかかわらず就職先が見つからず困窮している場合などに、この制度を利用できる可能性があります。	介護保険 介護保険を利用することで、介護用品のレンタルや住宅改修支援、デイサービスなど、さまざまなサービスを利用することができます。介護保険を利用するには、要支援もしくは要介護認定を受ける必要があります。65歳以上、もしくは40歳以上かつ65歳未満の場合、特定疾病であることが条件となります。

自身の国や地域でどのような制度が提供されているかを確認し、活用することが重要です。保険制度や補助制度について詳細を知り、必要な手続きや条件を理解することで医療費負担を軽減することができます。もしものときに備え、自身や家族に適用可能な制度が存在するか確認しておきましょう。