



## ニューズレター



2019年6月号



### 今月の1枚

ラニカフェプレイスの「抹茶パンケーキ」

### 当院来院の患者さま

- 片頭痛 2051名
- 緊張型頭痛 1632名
- 群発頭痛 74名
- 薬剤の使用過多による頭痛 187名
- 三叉神経痛等の神経痛 438名
- 可逆性脳血管攣縮症候群 38名
- 脳卒中
  - 脳動脈瘤 99名
  - 虚血性疾患(脳梗塞など) 529名
  - 出血性疾患(脳出血など) 58名
  - 脳動脈解離 28名
- 脳腫瘍 51名
- パーキンソン病・振戦 142名
- 顔面けいれんなど 52名
- 頭部外傷 417名
- めまい 818名
- 認知症 152名
- 痙縮・痙性斜頸 16名

2017.11.1~2018.10.31の期間

おおば脳神経外科・頭痛クリニック

院長:大場 寛

〒870-0831 大分市要町 8-16

電話: (097) 578-8333

FAX: (097) 578-8318

E-Mail: [clinic@oobanougeka.com](mailto:clinic@oobanougeka.com)

URL: <http://oobanougeka.com>



### クリニックから皆さまへ



6月になりました。梅雨の季節ですので、しばらくはジメジメした天気とお付き合いです。

先月は、由布院で食べ歩きをしました。少し食べ過ぎたので、節制しようと思ったのですが、なかなかやめられず商店街で食べ歩きをしています。最近、抹茶が流行していますね。そんな訳で、今月の一枚はラニカフェプレイスの「抹茶パンケーキ」にしました。

食べ過ぎには注意です。来月は節制します(笑)。

### 脳神経外科学会へ出席しました

5月18日19日に、脳神経外科の学会に出席しました。今回のテーマは、「脳神経外科の可能性」でした。脳血管障害、脳腫瘍、神経外傷、細胞移植などの疾患について、今後の治療の可能性の講義がありました。また治療だけではなく、医療連携やワークライフ・バランスなどの社会情勢までお話がありました。

新しい知見も念頭におきつつ、そして社会情勢も鑑みながら、日々の診療を行いたいと思います。

院長



### 「6月・7月臨時休診のお知らせ」

6月15日(土)と7月20日(土)は臨時休診いたします。  
皆さまへはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

### 「夏季休診のお知らせ」

8月11日(日)~15日(木)は夏季休診いたします。よろしくお願い致します。

# そろそろ「熱中症」に注意しましょう！



「スポーツ飲料」



「経口補水液」

最近、熱中症のニュースをみるようになりました。  
熱中症は、高温多湿な環境で起こる体調不良です。  
めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、気分不良などの  
症状がみられます。

熱中症が疑われる場合は、涼しい場所での安静と  
水分補給が必要です。水分と塩分を補給しましょう。  
経口補水液やスポーツ飲料もお勧めです。

症状の改善がなく、意識がぼんやりしたり、嘔吐など  
みられる場合は、生命に関わることもありますので、  
医療機関を受診しましょう。

そして何より予防が大事です。日中は涼しいところで  
過ごして、水分をこまめに補給しましょう。

受付に、厚生労働省のリーフレットがあります。是非、  
ご参照ください。

## 熱中症予防のために

### 暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値\*も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出を  
できるだけ控える

### からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

\*WBGT値：気温、湿度、放射（直射）熱から算出される暑さの指標  
運動や作業の適合性に応じた基準値が定められています。  
気象庁のホームページ「熱中症予防情報サイト」に、観測値と予測値が掲載されています。

### こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、  
こまめに水分・塩分、経口補水液\*などを補給する

\* 水に食塩とブドウ糖を添加したもの



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも起こりうるため、こまめに水分・塩分、経口補水液\*などを補給し、熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけることと、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防止しましょう。

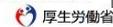
### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が変わる

重症になると、

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」を  
ご覧ください。



## 「熱中症予防のために」

厚生労働省リーフレット

〒870-0831  
大分市要町8-16



おおば  
脳神経外科・頭痛  
クリニック  
Neurosurgery & Headache

電話：097-578-8333  
FAX：097-578-8318

6 JUN 2019

5 S m t w t f s  
5 6 7 8 9 10 11  
12 13 14 15 16 17 18  
19 20 21 22 23 24 25  
26 27 28 29 30 31

7 S m t w t f s  
7 8 9 10 11 12 13  
14 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24 25 26 27  
28 29 30 31

8 S m t w t f s  
4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17  
18 19 20 21 22 23 24  
25 26 27 28 29 30 31

| sunday | monday | tuesday | wednesday | thursday | friday | saturday    |
|--------|--------|---------|-----------|----------|--------|-------------|
|        |        |         |           |          |        | 1           |
| 2      | 3      | 4       | 5         | 6        | 7      | 8           |
| 9      | 10     | 11      | 12        | 13       | 14     | 15<br>臨時休診日 |
| 16     | 17     | 18      | 19        | 20       | 21     | 22          |
| 23     | 24     | 25      | 26        | 27       | 28     | 29          |
| 30     |        |         |           |          |        |             |