

済生会兵庫県病院 健康ニュース

なでしこ

Heart in Heart

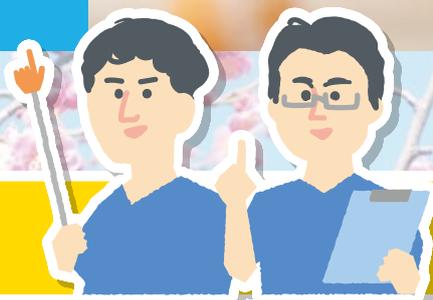
2022年2月発行

vol.70



特集

痛みを改善!



その1

ペイン外来・東洋医学外来

その2

鎮痛薬について



- ◆ 無料低額診療事業のご案内
- ◆ 子宮頸がんワクチン 一定期接種・任意接種をおこなっていますー
- ◆ 妊婦さんへのお知らせ



社会福祉法人 恩賜財団 済生会兵庫県病院



無料低額診療事業のご案内



～誰でも安心して医療にかかれるように～

医療費の支払いを減額や免除する制度です

当院では、経済的な理由により必要な医療を受ける機会が制限されることがないように、医療費の自己負担分を軽減する「**無料低額診療事業**」を実施しています。安心して医療を受けていただけるよう、医療ソーシャルワーカーが相談に応じます。

このような方ご相談ください



経済的な不安を抱えている方

- 医療費の支払いが心配
- 年金だけで収入が少ない
- お金がないので受診(入院)できない等

Q1 どんな人が利用できるの？

A 当院では、以下の項目に該当し、かつ医療費の支払いが困難な方を対象としています。

- ① 市民税非課税の方
- ② 福祉医療受給者証をお持ちの方(区分制限あり)
- ③ 難病医療受給者証をお持ちの方(区分制限あり)
- ④ 上記以外で経済的な理由により医療費の支払いが困難な方

※ご利用には収入などの一定条件があるため、患者さんのご希望に沿えない場合もございます。

Q2 すべての医療費が無料になるの？

A ご事情を伺った上で、医療費の自己負担分のうち全額もしくは半額が免除となります。対象となるのは当院での医療費に限ります。入院・外来・診療料は問いません。

対象外

- 食事代、室料、交通費、文書料などの保険が利かない部分
- 院外処方箋による調剤薬局での負担金

Q3 利用するにはどうすればいいの？

A まずは当院の医療ソーシャルワーカーまでご相談ください。ご事情をお伺いした上で事業の対象となるかを判断していきます。その際に、利用のために必要な書類(受給者証や収入が分かるものなど)を詳しくご案内させていただきます。



●ご利用にあたって

制度の利用には所定の申請書による手続きが必要です。

無料低額診療事業は、生活状況が改善するまでの一定期間利用していただくものです。概ね一年を有効期限とし、引き続きの利用をご希望される場合は、再度ご相談となります。

本事業の対象とならない場合でも、他に利用可能な制度があればご案内し、より良い生活へ向けて一緒に考えます。

不安なことがあれば、お気軽に医療ソーシャルワーカーまでご相談ください。



お問合せ
相談窓口

日 時：8時30分～17時00分(平日のみ)
 電話番号：078-987-2222(代表)
 場 所：医療福祉事業室(1階①番 入退院受付となり)
 担 当：医療ソーシャルワーカー(MSW)

●ご相談内容については、プライバシーに配慮し、秘密は厳守いたします。

痛みを改善！

ペイン外来・東洋医学外来

麻酔科医長
金 史信

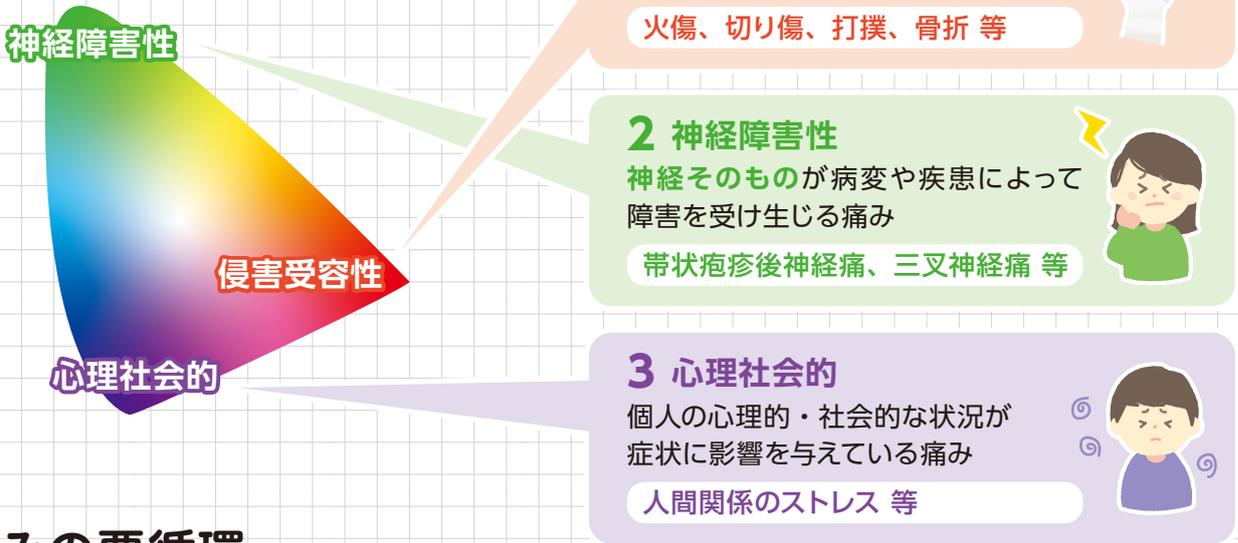
麻酔科医師
大森 学

痛みの要素

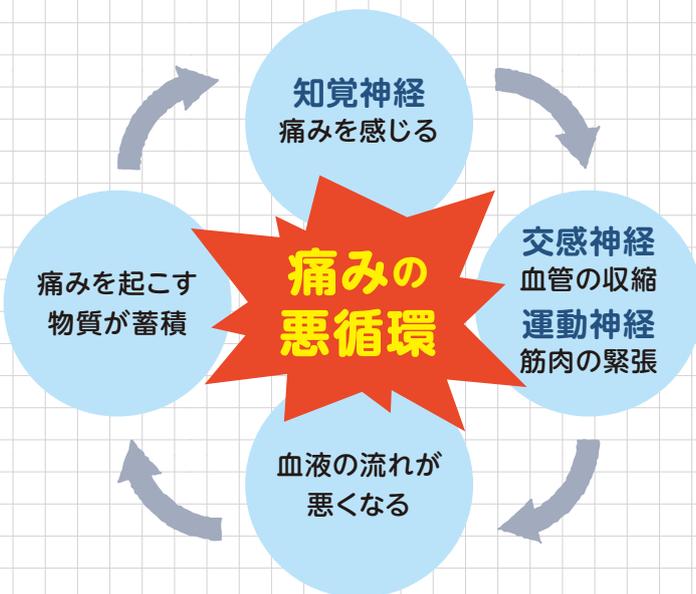
痛みには、「**侵害受容性**」「**神経障害性**」「**心理社会的**」の3つの要素があり、全てが関連しています。

● 痛みのモデル図

色の混ざりあっている様子は、3つの要素が複雑に絡まることで、明確に境界線を引くことができないことを表現しています。



痛みの悪循環



痛みには、身体に生じた異常事態を知らせる大切な働きがあります。一方で、交感神経という自律神経を興奮させるため、血管を収縮させ、筋肉を緊張させます。すると血液の流れが悪くなり、血液を通して送られる酸素が不足します。その結果、痛みを起こす物質(老廃物や代謝物)が蓄積し、さらに新たな痛みが生じます。これを「**痛みの悪循環**」といいます。

長引く痛みは生活の質を低下させるため、取り除くべき痛みは早く和らげて、「痛みの悪循環」を断ち切ることがとても大切です。



ペイン外来の紹介



「ペイン」とは、英語で「痛み」を意味し、ペイン外来では、その痛みの治療を専門的に行います。**神経ブロック療法**をはじめ、**薬物療法**、**運動療法(リハビリテーション)**、**認知行動療法(患者指導)**等を組み合わせ、様々な痛みに対し総合的に治療します。

🔍 主な症状と対象疾患

腰や下肢の痛み	急性腰痛(ぎっくり腰)、腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、変形性腰椎症、仙腸関節痛 等	
首や肩の痛み	頸椎椎間板ヘルニア、変形性頸椎症、頸椎症性神経根症、胸郭出口症候群、肩関節周囲炎 等	
膝の痛み	変形性膝関節症、手術後に長引く痛み(遷延性術後痛) 等	
胸や背中中の痛み	肋間神経痛、带状疱疹後神経痛、開胸術後疼痛、胸椎椎間関節症 等	
頭痛・顔面痛	片頭痛、緊張型頭痛、三叉神経痛 等	
原因の明らかでない痛み	誘因のない舌や会陰部などの痛み 等	

🔍 治療の種類

1 神経ブロック療法

神経ブロック注射は、一時的に痛みを緩和する治療ではなく、**「痛みの悪循環」を断ち、痛みを根本から治す**ための治療法です。「痛みの原因となっている神経や関節の炎症をおさえる」、「痛みの伝わりをおさえる」、「血流を改善する」、といった作用により痛みを緩和させることを目的としています。

代表的な神経ブロック

- 硬膜外ブロック
- 椎間関節ブロック
- 神経根ブロック
- 星状神経節ブロック 等



2 薬物療法

個人や症状にあった**鎮痛薬**をメインに処方し、それ以外にも抗うつ薬・抗てんかん薬といった**鎮痛補助薬**などを用いて痛みを緩和します。薬物にはそれぞれ副作用があるため患者さんの状態をみながら内服量を調整します。症状やご希望により漢方薬も用います。

詳しくは、P5「鎮痛薬について」をご確認ください



3 運動療法(リハビリテーション)、認知行動療法(患者指導)

慢性的な痛みに対しては身体的な治療に加え、**運動療法**や**認知行動療法**も症状の緩和に有効とされています。

運動療法

運動療法が可能になるまでは、神経ブロック療法・薬物療法による痛みのコントロールを行います。痛みのつらさで体を動かさずにいると筋肉がこわばってしまい、かえって痛みが悪化する危険性があります。痛みがあるからといって運動を諦めず、どのように運動していけば良いのか、主治医と相談しましょう。

認知行動療法

痛みについて誤った認識を修正する「認知療法」と、日常生活でできることを増やしていく「行動療法」を組み合わせた治療法です。家庭において運動療法を継続できるような指導も行います。





東洋医学外来の紹介

東洋医学では体の中のバランスが崩れると病気になると考え、その治療は体のバランスを取り戻すことに主眼をおきます。

漢方薬は風邪や下痢といった急性期の治療はもちろんのこと、慢性疾患の治療や西洋医学との併用で症状の改善をはかるために用います。

日本では医師の多くが実際の臨床で漢方薬を処方しており、医療現場では身近な治療ということが出来るかもしれません。

●対象となる方

- 西洋医学だけでは症状が改善しない方
- 検査では正常と言われたけれど症状に困っている方



処方する漢方薬は
医療用エキス製剤という
顆粒状のものです。
保湿性に優れ
携帯にも便利です。

東洋医学には「気・血・水(きけつすい)」という考えがあります



東洋医学では「気・血・水」の3つが全身を巡り、バランスが保たれていることで、健康が維持できると考えます。このうちのどれかが不足、または巡りが悪くなると、身体に不調をきたすと考えます。

- 「気」 生命活動のエネルギー源
元気、気力などの「気」です。体の様々な機能を制御します。
- 「血」 全身に栄養を与える血液
酸素や栄養素を全身の細胞に運びます。
- 「水」 血液以外の体液
老廃物を体外に排出しながら体に必要な水分のバランスを保ちます。

ペイン外来・東洋医学外来 診療日のご案内

- 病名がわかっているのに長く続く痛みやしびれがある
- 原因がわからず突然の痛みや神経の失調が起こる
- 今まで治らないといわれた痛みがある

このような方は、是非一度
ペイン外来を受診することをお勧めします。

	診療日	受付時間	担当医師
ペイン外来・東洋医学外来	毎週月曜日	13:00 ~ 15:00	大森 学
ペイン外来	毎週水曜日	8:30 ~ 11:30	金 史信

※ ペイン外来では診療時間外受診・入院による治療は行っておりません。

※ 不定愁訴の多いケースや心理社会的要因が強く関係する痛みにつきましては、心療内科・精神科領域における診療との連携が不可欠となりますので、個々の症例ごとに対応可能か判断させていただきます。

※ 紹介状をお持ちでない場合は、選定療養費が必要となる場合があります。

痛みを改善！

鎮痛薬について



鎮痛薬の種類と特徴

1 非オピオイド鎮痛薬

● 非ステロイド性抗炎症薬 (NSAIDs※1)

解熱鎮痛作用に加えて、炎症を抑える作用があります。一部市販されている成分もあります。

● アセトアミノフェン

副作用が比較的少ないので、安全に服用することができます。妊婦さん、授乳婦さんや子供さんにも処方される解熱鎮痛薬です。炎症を抑える作用はほとんどなく、NSAIDsには分類されません。市販の鎮痛薬や風邪薬にも多く含まれています。

鎮痛薬	例	解熱作用	抗炎症作用
非ステロイド性抗炎症薬 (NSAIDs)	ロキソプロフェン(ロキソニン®)、ジクロフェナク(ボルタレン®) 等	○	○
アセトアミノフェン	カロナール®, コカール® 等	○	×



2 オピオイド鎮痛薬

がんによる痛みの治療や、他の鎮痛薬を服用しても治まらない長期間続く痛み、神経障害性疼痛※2に対して処方されることがあります。

例) トラマドール(トラマール®)、ブプレノルフィン(ノルスパン®)、モルヒネ、オキシコドン、フェンタニル 等

3 鎮痛補助薬

本来は鎮痛薬として開発されていませんが、通常の鎮痛薬では効きにくいような神経障害性疼痛の治療に用いられる薬剤の総称です。

鎮痛補助薬	例
抗うつ薬	三環系抗うつ薬 (TCA) アミトリプチリン(トリプタノール®) 等 セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬 (SNRI) デュロキセチン(サインバルタ®) 等
抗てんかん薬	カルバマゼピン(テグレート®)、バルプロ酸ナトリウム(デパケン®)、ガバペンチン(ガバペン®)、プレガバリン(リリカ®) 等
漢方薬	芍薬甘草湯、牛車腎気丸、抑肝散 等



抗うつ薬は人間に元々備わっている「痛みを抑える機能」をより強くさせる作用、抗てんかん薬は神経細胞の異常な興奮を抑える作用によって痛みを和らげる効果があります。

参考：慢性疼痛診療ガイドライン、ペインクリニック治療指針改訂第6版

🔍 注意事項

服用する タイミングについて

NSAIDsは他の鎮痛薬と比べて、胃腸に負担がかかりやすいお薬です。空腹時はなるべく避けて、できれば食べ物やお水をお腹に入れてから服用すると良いでしょう。

他のお薬との 飲み合わせについて

鎮痛薬の中には、他のお薬と飲み合わせの良くないものもあります。医療機関を受診される際にはお薬手帳を持参し、現在服用しているお薬があればお知らせください。

代表的な 副作用について

アセトアミノフェンでは肝臓に、NSAIDsでは胃腸や腎臓に負担がかかることがあります。また、オピオイド鎮痛薬では吐き気・眠気・便秘が出ることがあります。そしてどんなお薬にもアレルギーが出る可能性があります。



湿布薬における「冷感タイプ」と「温感タイプ」どう使い分ける？

外用消炎鎮痛剤の湿布薬には、「冷感タイプ」と「温感タイプ」があります。打ち身や捻挫、筋肉痛などの場合、患部の炎症を和らげる「冷感タイプ」が適しています。一方、腰痛や肩こり、関節痛など腫れない慢性的な疾患には、温めることによって血行を促進して炎症を和らげる「温感タイプ」が適しています。つまり、**急性期は冷やして、慢性期は温めると良いでしょう。**

お薬は必ず主治医の指示に従って服用してください。また、薬剤の服用により気になる症状があらわれた場合には、自己判断にて中断せず、医師または薬剤師にご相談ください。



※1 NSAIDs…Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugsの略であり、エヌセイズと呼ばれます。

※2 神経障害性疼痛…何らかの原因により神経が障害されて過敏になり、痛みの信号が出すぎてしまうことで起こる痛みのことです。帯状疱疹後の長引く痛み、糖尿病の合併症、頸椎症や坐骨神経痛などが原因で起こることがあります。

当院では

子宮頸がんワクチン【4価HPVワクチン(ガーダシル®)】の 定期接種・任意接種をおこなっています



接種日時 毎月第4水曜日 14時00分～(予約必須)

予約期間 接種月の第3木曜日まで(祝日の場合は前診療日まで)

- 定期接種・任意接種、いずれの場合も選定療養費は不要です
- 子宮頸がんワクチンに関する詳しい情報は、自治体のホームページでご確認ください

子宮頸がんワクチン ご予約・お問合せ

日 時：13時00分～17時00分(平日のみ)

電話番号：078-987-2222(代表)

担当：1階 産婦人科外来受付

「子宮頸がん
ワクチンの
予約がしたい」と
お伝えください

詳しい案内は
こちらから



妊婦さんへのお知らせ

胎児スクリーニング検査について

当院では、出産前より赤ちゃんの状態を把握し、より安全なお産を迎えられるよう、妊娠中期(妊娠20週頃)と妊娠後期(妊娠28週頃)に胎児スクリーニング検査を行っています。
出産前に赤ちゃんの状態を把握することで、必要があればすぐに、赤ちゃんが高度な医療を受けられる体制を整えておくことができます。また、検査中に赤ちゃんの3D写真を撮ってお渡しするサービスも行っています。



妊娠20週頃

胎児 超音波スクリーニング (約30~45分)

2次元、3次元超音波装置を用いて骨格や各臓器の形態異常がないかを調べます



妊娠28週頃

胎児 心臓超音波スクリーニング (約30分~45分)

20週頃ではまだ小さく詳細な観察が困難だった心臓を中心に調べます

費用

妊婦健診の料金に**各3,300円**(税込)の追加
※多胎の場合……**各5,500円**(税込)の追加

自治体の**妊婦健診助成券**
をご利用いただけます

より時間をかけて詳細な検査を行うため、2022年1月より料金を上記に改定いたしました。

里帰り出産について

当院では、積極的に里帰り出産を受け入れています

当院は分娩制限を行っておりませんが、事前に受診が必要となります。

里帰り出産の流れ

かかりつけ医に伝える

里帰り出産の意向をかかりつけ医に伝え、紹介状の作成をお願いします。

受診日を決める

里帰りする時期が決まったら、当院での受診日を決めましょう。受診は**35週まで**にできるだけ早く受けましょう。

受診の予約をする

受診希望日の約2週間前までに
お電話にてご予約ください。



受診時持参して頂くもの

- 健康保険証
- 母子手帳
- かかりつけ医の紹介状(検査データ含む)
- 健康観察シート
(当院ホームページよりダウンロードできます)

詳しい内容と「健康観察シート」のダウンロードはこちらから



妊婦健診 ご予約・お問合せ

日 時：13時00分～16時30分(平日のみ)
電話番号：**078-987-2222**(代表)
担 当：6階 産科外来受付
「里帰り出産で受診の予約がしたい」とお伝えください

社会福祉法人

恩賜財団 **済生会兵庫県病院**

〒651-1302 兵庫県神戸市北区藤原台中町5丁目1番1号

TEL. **078-987-2222**(代表)

URL. <https://saiseikai.info>

診療受付時間 8:30~11:30 月曜日~金曜日

休 診 日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始

★病院⇄岡場駅間の無料送迎バスを運行しております。(休診日を除く)

発行所/済生会兵庫県病院
編集長/尾古 俊哉
編 集/広報委員会