

誰もが経験する頭の痛み

危険な頭痛と、そうでない頭痛の見分け方

突然の激痛や麻痺は緊急受診を!

頭痛は、誰にでも起こる身近な症状ですが、高齢者の頭痛は、「重大な病気のサイン」の場合があります。頭痛について正しく知り、必要な時は迷わず受診できるようにしましょう。

頭痛を経験したことがない人は、大きい違いがあります。

雷に打たれたような

頭痛は、「危ない頭痛」とは、**「くも膜下出血」**などの重大な病気の可能性がります。救急車を呼び、できるだけ早く受診する必要があります。

高齢者のこめかみ痛

また、発熱、首の硬さ、強いだるさなどもなっている頭痛の場合は、感染症にかかっている可能性があります。

鎮痛薬の乱用NG

このような頭痛に備えるためには、**①危ない頭痛はすぐ受診する**、**②いつもの頭痛では薬を適切に使用する**、**③「頭痛メモ」をとる**ことを心掛けてみましょう。

勝野先生に診てもらうことはできますか?

（勝野医師）「私が所属している湘南東部総合病院には、湘南エリアを管轄している消防署と連携した『脳卒中ホットライン』があります。24時間体制で、365日にわたって緊急患者さまを受け入れています。突然の頭痛や、いつもと違う神経症状を確認した場合は、迷わず119番に連絡しましょう。」

頭の痛みがある時に意識したいFASTの4文字

F 顔 Face
うまく笑顔がつけられていますか?

A 腕 Arm
腕を上げたままキープできますか?

S 言葉 Speech
短い言葉がいつも通りしゃべれますか?

T すぐ受診 Time
症状に気付いたらすぐに救急車を!

取材協力

ゆがみ、麻痺、言語障害、救急搬送

脳卒中を見分ける合言葉「FAST」

湘南東部総合病院 脳神経外科 勝野亮医師

湘南東部総合病院には、脳卒中の疑いがある救急搬送患者を迅速に受け入れる「ホットライン」があります。消防署との連携や、脳卒中という病名について、同院・脳神経外科の勝野亮医師に話を伺いました。

頭痛は、脳卒中のサインの場合があると聞きま

した。どのような頭痛が脳卒中の危険があるのですか?

（勝野医師）「まず、脳卒中には『脳梗塞』『脳出血』くも膜下出血などがあります。この中でも、特に頭痛との結びつきが強いのが、くも膜下出血です。くも膜下出血は、突然始まり、短時間でピークに達するよう非常に強い頭痛が起ることがあり、『今まで経験したことのない痛み』と表現されます。さらに、吐き気、嘔吐、意識がぼんやりする、首が痛い、首が動かりにくいなどの症状が同時に出現する場合もあります。このような時は自力で受診しようと思わず、救急車を呼ぶ判断が重要になってきます。」

では、脳卒中は急激な痛みを付ければいいのですか。

（勝野医師）「同じ脳卒中でも、脳梗塞では必ずしも頭痛が出るわけではありません。頭痛がない脳卒中もあるため、『頭痛がないから大丈夫』とは言えないので、**「何をさがりに気を付けなければならないのか?」**



勝野亮 医師
湘南東部総合病院 脳神経外科

- 医学博士
- 日本脳神経外科学会 専門医・指導医
- 日本脳卒中学会 脳卒中専門医・指導医
- 日本脳卒中の外科学会 技術指導医
- 日本神経内視鏡学会 技術認定医

では、脳卒中は急激な痛みを付ければいいのですか。

（勝野医師）「同じ脳卒中でも、脳梗塞では必ずしも頭痛が出るわけではありません。頭痛がない脳卒中もあるため、『頭痛がないから大丈夫』とは言えないので、**「何をさがりに気を付けなければならないのか?」**

（勝野医師）「脳卒中の治療は、時間との勝負です。特定の治療は発症からの時間で適用が決まることがあり、早く医療につながるほど、助かる可能性が高まります。だからこそ、いつもと違う頭痛（特に突然の激痛）や、神経症状をともなう頭痛では、様子を見るよりも、すぐに受診することが重要になります。ご本人が迷っているような場合であれば、周囲の家族が発症時刻を記録して、救急要請を後押しできるように、日頃から

ふれあい健康友の会

入会金・年会費無料で、特別優待など各種サービスが受けられます

お友だち登録募集中!!

ふれあい健康友の会 検索

介護士さん大募集!

介護福祉士 23.9万円/月
介護士 1350円/月

0466-86-9311

不安や痛みにも心を寄せる仕事。

看護スタッフ 募集

- 常勤または非常勤
- 看護師または准看護師
- 通勤に無料バス利用
- 医療費補助 など

0467-83-9111

人生100年時代を元気に歩く! 膝ひざ徹底講座

膝の痛みは、筋力低下や姿勢、日常動作などが影響して起こります。年のせいではありません。膝のしくみを医師がわかりやすく解説し、痛みの原因・受診目安・治療法の種類についてお話しします。理学療法士による膝に負担をかけない動作やバランスのとおり方、自宅でできる予防体操の紹介もあります。

日時・会場 3月23日(水) 14:00▶15:00 福祉保健研修交流センター ウィング横浜 (上大岡駅直結ビル)

講師 上西 蔵人 医師 (康心会汐見台病院 部長)

MAP▶

（お問合せ）康心会汐見台病院 (045-761-3515 (地域連携室))

医学講座 事前申込制・無料

日時 3月25日(水) 15:00から

参加方法 WEB上で視聴(オンライン受講)

講師 菅谷 睦 医師

頭部MRI検査でわかること ~様々な疾患の診断~

脳やその周辺で起こる疾患の診断において、極めて有用な検査である頭部MRI検査。脳卒中学会やリハビリテーション学会の専門医資格をもつ当院の菅谷医師が、頭の中を画像化する検査でわかる内容をわかりやすく解説します。

事前に申込みをされた方が受講できます

ふれあい平塚ホスピタル 申込みページはこちら

お問合せ 0463-22-4105 (代表)

ふれあい平塚ホスピタル 平塚市袖ヶ浜1-12

スマホ/タブレット/パソコンなどを使って当日受講

国家資格の療法士が50人超！ 実生活に沿った専門リハビリ

湘南海岸沿いの国道134号からアクセスのよい「ふれあい平塚ホスピタル」には、回復期リハビリテーション病棟があります。救急搬送された病院で緊急治療を受けた後、実生活に復帰するための専門リハビリを希望する人などの受け入れを積極的に行なっています。

病棟でのリハビリの様子



脳卒中や大腿骨の骨折などで救急治療を受け、病状が安定した場合、多くの人は日常生活に復帰するためのリハビリテーションが必要になります。このような状態の患者のリハビリテーションに特化した専門病棟を「回復期リハビリテーション病棟」といいます。全ての病院に設置されているわけではなく、例えば平塚市南部エリアでは、「ふれあい平塚ホスピタル」が回復期リハビリテーション病棟をもつ唯一の病院として、救急搬送された病院からのリハビリ転院を積極的に受け入れています。

「当院の強みは、リハビリ体制が手厚いことです。運動機能の回復、維持、向上をサポートする理学療法士（国家資格）、日常生活動作の向上を専門とする作業療法士（国家資格）、摂食・嚥下や高次脳機能の障害を改善する専門

生活動作は夜までフォロー

（続く）「当院では、早期の自宅復帰に向けて、独自のリハビリ体制を用意しています。起床から就寝時間まで病棟にリハビリ療法士を配置し、患者さまの着替えやトイレなどの練習を行ないます。さらに、患者さまが入院中、丸1日をベッド上で過ごすことがないように、病棟でのプログラムも充実させています」

生活動作は夜までフォロー

（続く）「当院では、早期の自宅復帰に向けて、独自のリハビリ体制を用意しています。起床から就寝時間まで病棟にリハビリ療法士を配置し、患者さまの着替えやトイレなどの練習を行ないます。さらに、患者さまが入院中、丸1日をベッド上で過ごすことがないように、病棟でのプログラムも充実させています」

土日を通して実施

ふれあい平塚ホスピタルでリハビリテーションを担当し

ふれあい平塚ホスピタル
一週間のリハビリスケジュール

	月	火	水	木	金	土・日
6:30 8:00	モーニングセラピー (起床、着替え、トイレの練習)					
9:00 12:00	小集団活動 (塗り絵、手工芸など)					
11:45 12:00	嚥下体操 (飲み込む力を付ける運動)					
15:00 16:00	脳活道場	喫茶店	遊びリテ ーション	歌の会	運動部	
17:30 19:00	ナイトセラピー (夕食から就寝まで、一連の練習)					

「ふれあい平塚ホスピタル」が回復期リハビリテーション病棟をもつ唯一の病院として、救急搬送された病院からのリハビリ転院を積極的に受け入れています。全ての病院に設置されているわけではなく、例えば平塚市南部エリアでは、「ふれあい平塚ホスピタル」が回復期リハビリテーション病棟をもつ唯一の病院として、救急搬送された病院からのリハビリ転院を積極的に受け入れています。



同校の授業は実習も充実している

「介護福祉士は、人の毎日の生活を支え、人生に寄り添う仕事です。食事や入浴のお手伝い、何気ない会話を通して、不安が安心に変わり笑顔が生まれる瞬間に立ち会える、特別な場面にあふれた現場があります。直接「ありがとう」「あなたがいてくれた助かった」という言葉も聞かれます。自分の存在が人の役に立っていることを実感できる、大きなやりがいになります。

日本は、今後さらに高齢化が進みます。介護福祉士という専門職は、将来にわたって必要とされる

「人の役に立っている」深い実感

「介護福祉士は、人の毎日の生活を支え、人生に寄り添う仕事です。食事や入浴のお手伝い、何気ない会話を通して、不安が安心に変わり笑顔が生まれる瞬間に立ち会える、特別な場面にあふれた現場があります。直接「ありがとう」「あなたがいてくれた助かった」という言葉も聞かれます。自分の存在が人の役に立っていることを実感できる、大きなやりがいになります。

ふれあい保育園
お問合せはお気軽に
0467-88-1263
hoiku-jimu@fureai-g.or.jp

保育士
1,225円～
経験により優遇

勤務地：綾瀬市、大和市、海老名市から選べる！
待遇：社会保険、労災、雇用保険の完備！
午後の勤務、大歓迎！

介護のお仕事
未経験でも大歓迎

今時代に重要視されている職種です。現場経験がなくてもご応募を！

湘南シルバーガーデン
平塚市袖ヶ浜1-12 (平塚駅南口から徒歩12分)
0463-23-7151 silver.g@fureai-g.or.jp

入所フロア担当 3名
通所リハビリ担当 1名

・常勤/非常勤の選択可能
・医療費の補助あり(勤務形態による)
・ボーナス年3回(同上)
・社会保険完備 など

真心が伝わる仕事です
葬祭士・アシスタント

自動車免許必須 創業31年の信頼
車通勤可 医療費を補助 ブランク問題なし

あなた「らしく」をお手伝い
0467-86-4079 東洋典礼
事務所：茅ヶ崎市西久保1003-1

スタッフ募集 常勤 パート

経験ナシOK
力仕事 自信アリ
正社員募集！

株式会社 フォーライフ企画
0467-84-0167
〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 (北茅ヶ崎駅 徒歩7分)

医療用品などの仕入れ・在庫管理・配送業務！
未経験スタートの先輩多数

合格の先に、薬剤師としての道がある。
高い薬学共用試験合格率

100% OSCE (技能・態度)
96% CBT (知識)

全国の大学で統一して実施される薬学共用試験にて、高い合格率を実現しています！

湘南医療大学 薬学部

一般選抜Ⅲ期
出願期間▶2026年2月20日(金)～3月9日(月)
試験日 3.14(土)

試験内容▶学力試験(マークシート方式)
●必須科目/理科(化学基礎、化学)
●選択科目/数学(数学I・II・A・B)または英語(英語コミュニケーションI・II、論理・表現I)から1科目選択

薬剤師を目指す学生への経済的サポートを実現します！
2026年度薬学部入学生から学費を減額します！
195万円が年間169万円

※施設設備費込みの金額です。
※1年次(初年度納入金)は入学金33万円が別途必要となります。

湘南医療大学 【お問合わせ】 入試事務局
Shonan University of Medical Sciences
〒244-0806 神奈川県横浜市戸塚区上品濃16-48
TEL: 045-821-0115 Mail: nyushi@sums.ac.jp



茅ヶ崎中央病院 サイバーナイフ治療担当 岩井 祐磨 医師

「サイバーナイフ」を担当している岩井と申します。茅ヶ崎中央病院でサイバーナイフ治療を担当して4年目になります。地域のクリニックや病院の先生方と連携を取り、おかげさまで当院のサイバーナイフ治療をご紹介いただいた患者さまの来院が多くなっています。

茅ヶ崎中央病院(取材協力) 手術難や転移がんにもサイバーナイフ 特殊な放射線治療

茅ヶ崎中央病院には、がん治療などに有効な医療機器「サイバーナイフ」が導入されています。担当の岩井医師のお話を紹介します。



右の台に体をのせて、ロボットアーム(中央)が動く

「サイバーナイフ」と呼ばれる放射線治療装置は、ナイフ(メス)を使って切除するよう治療できることから名付けられました。

痛みも感じない メス不使用のサイバーナイフ治療 呼吸で揺れても照射位置を追尾

「サイバーナイフ」と呼ばれる放射線治療装置は、ナイフ(メス)を使って切除するよう治療できることから名付けられました。

「サイバーナイフ治療の多くは、脳・肺・肝臓に転移したがん、手術が難しい肺がん・肝臓がんなどです。骨に転移したがん(椎体転移など)に対する治療も有効で、リンパ節に転移した場合などを含め、当院ではさまざまな状況

「サイバーナイフ」を担当していることを実感しております。当院に足をお運びになられた患者さまのより良い治療に力を尽くしております。化学療法を組合せて多様に

「成人の正常血圧は、120/80mmHg未満です。上の血圧が140mmHg以上、または下の血圧が90mmHg以上まで高くなる

サイバーナイフは放射線治療です。他の放射線治療と同じように痛みを感じることもなく、麻酔の必要もありません。多くが1日から2週間という比較的短いスパンで行なわれ、入院治療に限らず、通院でも治療ができます。

体の病気の部分に放射線をピンポイントに当て、他の器官にだけ影響を及ぼさないように、照射位置を限定することに長けた、大型の医療機器です。

「サイバーナイフ」と呼ばれる放射線治療装置は、ナイフ(メス)を使って切除するよう治療できることから名付けられました。



ふれあい鎌倉ホスピタル 血液専門外来担当 小山 高敏 副院長

「成人の正常血圧は、120/80mmHg未満です。上の血圧が140mmHg以上、または下の血圧が90mmHg以上まで高くなる

ふれあい鎌倉ホスピタルには多彩な専門外来があります。今回は「血液専門外来」と内科を担当している小山副院長(3月25日)から

冬場の入浴は、急激な血圧の変化が起こりやすいので注意が必要です。暖房の効いた暖かい部屋から、寒い脱衣所で衣服を脱ぎ、さらに冷えた浴室に移動すると、血管が縮

冬場の入浴は、急激な血圧の変化が起こりやすいので注意が必要です。暖房の効いた暖かい部屋から、寒い脱衣所で衣服を脱ぎ、さらに冷えた浴室に移動すると、血管が縮

冬場の入浴は、急激な血圧の変化が起こりやすいので注意が必要です。暖房の効いた暖かい部屋から、寒い脱衣所で衣服を脱ぎ、さらに冷えた浴室に移動すると、血管が縮

「高血圧は、遺伝的な原因と生活習慣による環境的な原因が関わっています。過剰な

「高血圧は、遺伝的な原因と生活習慣による環境的な原因が関わっています。過剰な

「高血圧は、遺伝的な原因と生活習慣による環境的な原因が関わっています。過剰な

「高血圧は、遺伝的な原因と生活習慣による環境的な原因が関わっています。過剰な

「高血圧は、遺伝的な原因と生活習慣による環境的な原因が関わっています。過剰な

「高血圧は、遺伝的な原因と生活習慣による環境的な原因が関わっています。過剰な

2025年2月 新病棟 東館オープン
看護師・看護補助 大募集
ご応募は電話かHPから
0467 (86) 6530
CHECK!!
■ 保育所あり
■ 単身用の入居住宅あり
茅ヶ崎中央病院 茅ヶ崎駅北口から徒歩5分

チャンス! 介護スタッフ 2名 大募集!
NEW OPEN
介護付有料老人ホーム 湘南ふれあいの園 鎌倉
0467-31-7272
鎌倉市市広6-2-10
人柄重視で採用 資格取得を支援 人に喜んでもらう仕事

医学講座 何度でも視聴無料
公開開始 3月25日(水)から
参加方法 WEB動画(自由に視聴)
講師 小山 高敏 副院長
貧血の病態と治療
貧血は、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビン(色素)の量が少なくなった状態です。全身に運べる酸素の量が少なくなると、活動が低下します。原因究明と対策は、生命活動にとって重要です。貧血について解説します。
お問合せ 0467-23-1111 (代表) 鎌倉市御成町9-5
不明点はお気軽にお問合せください
ふれあい鎌倉ホスピタル 動画配信ページ

医学講座 いつでも視聴可能
公開期間 2月27日(金)から約1カ月間
参加方法 WEB動画で自由視聴
講師 高橋 賢一郎 医師
徹底解説! 高血圧について
血圧が高い状態が続くと、人間の体にもどのような影響が出るのでしょうか。高血圧によって生じる病気や、具体的な症状などについて、心臓血管外科の高橋医師が解説します。治療法や有効な予防方法について学びましょう。
お問合せ 046-278-3855 (直通) 神奈川県大和市南林間9-8-2
期間内であれば 1つ・何度でも 視聴ができます
スマホ/タブレット/パソコンなどを使って 動画配信ページにアクセス
こちらからのアクセスが便利