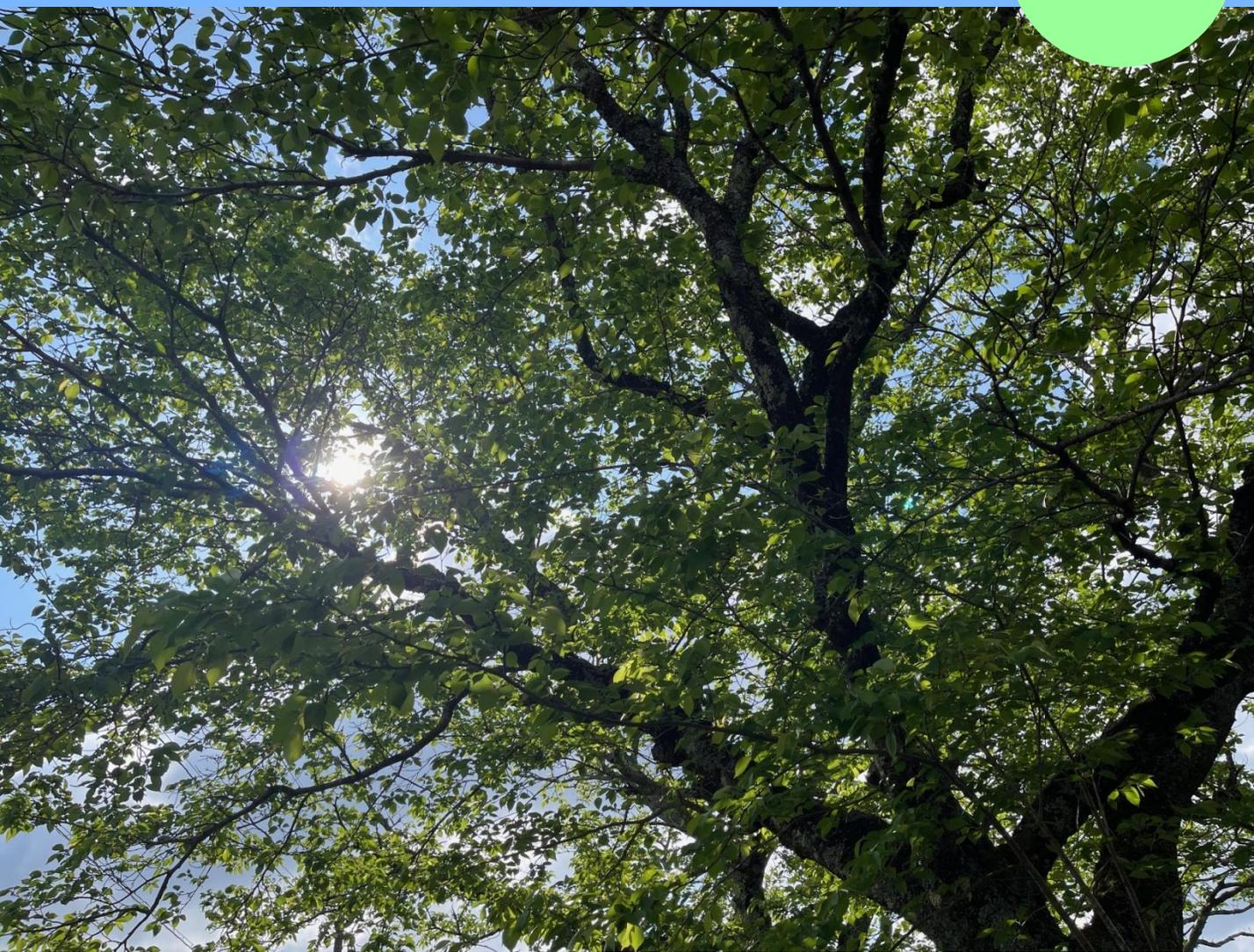


# ふじいろ

2025年度  
春



児童公園の風景 若葉～希望

- ◆片頭痛講演会を開催しました
- ◆病院機能評価訪問審査を受審しました
- ◆リハビリテーション通信
- ◆ふじいCafeを開催しました
- ◆けんしんCafe・出前講座のご案内



## 片頭痛講演会を開催しました

2025年3月25日、アゼリアホールで片頭痛講演会を開催しました。森望美医師を座長として、頭痛専門医でもある藤井教雄医師と坂田絢子看護師が登壇し、「片頭痛」って何？～片頭痛について聞いてみよう～と題して講演しました。今回の講演会では、片頭痛という疾患やそれにより引き起こされる社会経済的な問題、また最新の片頭痛治療、さらには頭痛診療における医療連携の重要性など、幅広い知識を深めることができました。



講演会の様子

片頭痛が原因で多くの方が日常生活や仕事に支障を来しています。仕事が満足に行えないことで発生する我が国の経済的損失は、なんと年間3,600億～2兆円にも上ると推計されています。実際に、会場の皆様に自身の頭痛に関するアンケートをとりましたが、お答えいただいた方の約60%が、慢性頭痛により日常生活に何らかの負の影響を受けていることが分かりました。また、片頭痛発作に対して市販の鎮痛薬で対応される方は多いですが、薬の飲み過ぎがかえって頭痛を引き起こすこともあります（薬剤の使用過多による頭痛：MOH）。鎮痛剤を内服しているにもかかわらず頭痛が月に15日以上ある方は、MOHの可能性もありますので、頭痛専門医へ相談することをお勧めします。当院では、毎週水曜日の16時から「ずつつ外来」を開いております。また、オンライン診療にも対応しております。  
（再診のみ）

### 「ずつつ外来」 診察日

- ・森 望美 医師 第1・第3水曜日 16:00～19:00（再来のみ）
  - ・藤井 教雄 医師 第2・第4水曜日 16:00～19:00（17:00まで初診可）
- 共に日本頭痛学会認定頭痛専門医

- ★なお、神経内科 月・火・木・金 9:00～11:00（金曜日は鳥取大学神経内科専門医）でも対応可能です。（初診・再来ともに受診可）
- ★受診を希望される方は、藤井政雄記念病院（電話0858-26-2111）までお気軽にご連絡ください。

## ～病院機能評価訪問審査を受審しました～



2025年4月15日から16日にかけて病院機能評価訪問審査を受審しました。病院機能評価とは、日本医療機能評価機構が実施する第三者機関による評価です。国民が安全で安心な医療を受けられるよう、病院組織全体の運営管理および提供される医療について評価が行われ、一定の水準を満たした病院は「認定病院」となります。

当院では、2005年8月に認定を受け、以後、5年ごとに更新審査を受審し、認定を継続しています。より良い医療を提供するため、今後も、病院全体で医療の質向上に取り組んでまいります。



# リハビリテーション通信

## お花見に行きました



ぽかぽかと暖かい春の日差しの中、リハビリテーション室主催で患者さんとお花見を行いました。

青空の下、見事に咲き誇る満開の桜に思わず笑顔がこぼれるような、心地よいひとときになりました。参加された患者さん各々が春の景色をゆっくりと味わいながら、穏やかな時間を過ごされていました。季節の移ろいを感じることができ、良い気分転換になったのではないかと思います。

これからも、楽しみながら心と身体のリハビリに繋がるような機会を大切にしていきたいと思います。



 介護医療院ふじい

## ふじいCafeを開催

介護医療院ふじいのデイルームにて『ふじいCafe』を開催しました。コーヒーや紅茶のほか杏仁豆腐や桃ゼリーなどをご用意しました。普段とはひと味違った雰囲気の中で、利用者さんのたくさんの笑顔が見られました。参加された利用者さんからは、「美味しいなあ〜。」といった声が聞かれ、和やかな時間が流れていました。

これからも、心がほっと和らぐようなひとときを提供し、利用者さんの生活に彩りを添えてまいります。



温かい飲み物とおやつをご用意



ティータイムを楽しめました



# けんしんCafe



## あなたの理想とする体型は？女性に多い「やせ」について

今年の4月、日本肥満学会が「女性の低体重／低栄養症候群」という新たな疾患概念を提唱しました。これには、20代の日本人女性のおよそ2割が「やせ（低体重）」に該当し、先進国の中でもその割合が特に高いことが背景にあります。

「やせているのは自己管理がしっかりできているから」「やせているほど美しい」と感じている人はいませんか？実際、日本人女性は「太っている」と感じる体重や、理想とする体重が過度に低く、やせ願望を強く持つ傾向があるとされています。

### 😊 自分の体形を知ろう！

身長と体重から計算されるBMIという体格指数があります。「やせ」とは、BMIが18.5未満のことをさします。若い女性だけの問題ではなく、高齢者においても「やせ」はサルコペニア(筋肉減量による身体能力の低下)のリスクが高まります。まずは現在の自分の体形について確認してみましょう！



- やせ(低体重):18.5未満
- 普通:18.5以上25未満
- 肥満:25以上

体重  kg ÷身長  m ÷身長  m = BMI

「普通」は、統計的に疾患が起りにくいとされており、健康で過ごしやすい体重の目安です。

それに比べて「やせ」は様々なからだの不調をもたらします。糖尿病のリスクになることも研究で明らかになっています。次号以降で、「やせ」がもたらす体の不調について詳しくお伝えします。

## 出前講座のご案内

- ◆健康を維持するためにはどうしたらいいの？
- ◆頭痛対策を知りたい！
- ◆緩和ケアってどんなことをするの？
- ◆もしもの時に備えて、自分が望む医療やケアについて考えてみたい …等々

昨年2月にはみどり町ふれあいサロンにて『ヒートショック』をテーマに出前講座を開催させていただきました



健康や医療に関する気になるテーマについて当院の専門職員がお話します！

【対象】地域の団体、サロンなど  
 【お申込み・お問い合わせ先】  
 藤井政雄記念病院地域連携センター  
 TEL：0858-26-4882

地域の健康づくりを私たちと一緒に

お気軽にご相談ください

## 病院理念

いつでも誰にでも安全で質の高い医療を提供し、  
 地域住民に必要とされる病院になるよう全力を尽くします。  
 —— 病む人の気持ちになって、  
 最善・最高の医療を提供する ——

社会医療法人 仁厚会

藤井政雄記念病院

〒682-0023 鳥取県倉吉市山根43-1

TEL:0858-26-2111(代表)

E-mail:fujii-hp@med-wel.jp

HP: https://www.med-wel.jp/fujii/

藤井政雄記念病院

検索