

花森だより



院長よりご挨拶

当院は北区西ヶ原に位置し、連携する日本医科大学付属病院とも近い距離です。さらに近隣に他の高次医療機関も多く、この特性を踏まえ、開院当初からハブ機能を有する病院として運用してまいりました。一般外来、2次救急での患者さんの受け入れ、さらに自院での治療、高次医療機関への紹介を適切に実施しています。

北区は人口の高齢化率の高い地域であり、外来・救急患者に占める高齢者も多くなっています。また、多疾患を持つ方が多いため専門にとらわれない対応、全人的医療が必要です。

高齢者は高次医療機関への紹介ではなく自院で医療完結する比率が高くなりますが、当院ではコロナの5類移行に合わせ、回復期リハビリ病床、地域包括ケア病床も再開し急性期治療後の対応も可能な体制を構築しています。自分自身の専門でもある高齢者医療の知識も生かし、今後とも地域医療を担っていきたいと思っています。



院長 岡崎 恭次

2024年8月より前任の小平名誉院長の後任として院長に就任。

専門医・認定医
医学博士

日本内科学会認定内科医
日本内科学会総合内科専門医
日本老年医学会認定老年病専門医

CONTENTS

🌸 院長よりご挨拶 1

🌸 外来よりご案内 3

🌸 カロリーだけじゃだめ！

4月より5名の常勤医が入職しました！

🌸 医師紹介 2

🌸 マイナカードの保険証の利用をおすすめします . . 4

🌸 病院概要

医師紹介

内科



氏名

五十嵐 博中

専門分野・学会

磁気共鳴学会 理事 脳循環代謝学会 理事
神経学会画像セクション・セクションリーダー
脳卒中学会 評議員

外来担当日

火・水・土(午前のみ)

🌸別紙頭痛外来のご案内もぜひご覧ください



氏名

渡邊 開斗

専門分野・学会

脳神経内科 日本神経学会 日本脳卒中学会

外来担当日

水(午前のみ)・木・金(すべて午後のみ)

形成外科



氏名

秋元 正宇

専門分野・学会

日本形成外科学会 日本頭蓋顎顔面外科学会 評議員
日本創傷外科学会 評議員 日本整容脳神経外科学会 理事
日本シミュレーション外科学会 理事 日本美容外科学会
日本美容医療協会

外来担当日

火・水(午後のみ)

整形外科



氏名

小畑 友紀

専門分野・学会

日本整形外科学会 日本救急医学会 日本整形外傷学会
日本リハビリテーション学会

外来担当日

月・水・木・金(すべて午前のみ)



氏名

半田 晃司

専門分野・学会

日本整形外科学会

外来担当日

火・水・土(すべて午前のみ)

外来よりご案内

内科・外科・整形外科をはじめ、12の診療科が、1階2階で外来診察を行っています。診察可能な診療科は曜日や時間帯によって異なりますので、診察案内で確認いただくか、事前にお問い合わせいただくことをおすすめします。

また、発熱や皮膚に湿疹がある場合、海外渡航後に体調がすぐれない等の症状がある場合、他の患者さんへの感染の可能性も考えられます。これらの症状で受診をする時は、職員にあらかじめお申し出くださいますようお願いいたします。

地域みなさまに安心して受診していただけるよう職員一同努めてまいりますので、ご不明な点があれば遠慮なく職員にお声掛けください。



栄養科より

カロリーだけじゃだめ！

健康的なダイエットを目指す際、栄養バランスを重視することが重要です。カロリー制限だけに注目すると、必要な栄養素が不足し、代謝が低下して脂肪が燃えにくくなる可能性があります。

よく噛んで食べることで満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。



主食（炭水化物）

ごはん、パン、麺類などを適量摂取します。特に、朝食や昼食でしっかり摂り、夕食の主食量を控えめにすることが効果的です。ただし、炭水化物を完全に抜くのは避けましょう。

主菜（たんぱく質）

肉、魚、卵、大豆製品などをバランスよく取り入れましょう。これらを交互に摂取することで、さまざまな栄養素を効果的に摂ることができます。

副菜（ビタミン・ミネラル）

サラダや野菜のおかずを積極的に摂取しましょう。野菜が不足しがちな場合は野菜ジュースを活用するのも一案です。

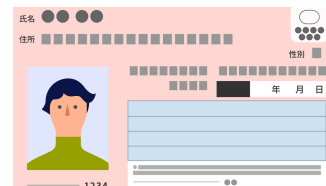
「カロリーを減らすだけ」でなく、「栄養バランスを意識した食事」がダイエット成功の鍵です。無理なく続けられる健康的な食習慣を身につけることで、理想的な体型と健康を手に入れましょう。

マイナカードの保険証の利用をおすすめします

当院では、受付・会計窓口の他、再来受付機に顔認証付きカードリーダーを設置しております。診察の受付後、その場でマイナ保険証をカードリーダーにかざすことで保険の資格情報が確認されます。

マイナ保険証でスムーズに確認できるもの

- ① 保険の資格情報
- ② 限度額適用認定証区分
→ ご自身での手続きなしで、高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます。
- ③ 健診情報・薬剤情報・診療情報



診察の受付時に保険証確認をすることで、支払いまでの流れがスムーズになります。再来受付機の使用方法がわからない場合は、近くにいるスタッフがご案内いたします。ぜひご利用ください。

病院概要

社会医療法人社団 正志会 花と森の東京病院

日本医科大学関連医療・研修施設 東京都2次救急医療機関 日本医療機能評価機構認定病院

所在地・・・〒114-0024 東京都北区西ヶ原2-3-6

☎ 03-3910-1151 (代表) ☎ FAX 03-3940-5710

☎ 03-5567-1332 (健診に関するお問合せ)

<https://www.hanamorithp.jp/>
ホームページはこちら！



診察受付時間・・・午前) 8:30～11:30 午後) 13:30～16:30

予約受付時間・・・平日) 9:00～16:00 土曜) 9:00～11:00 ※左記日時以外は対応出来かねます。

診療科目・・・内科 外科 整形外科 眼科 婦人科 リハビリテーション科 麻酔科
耳鼻咽喉科 脳神経外科 救急科 泌尿器科 皮膚科 形成外科

休診日・・・土曜午後・日曜・祝日 ※但し急患はいつでも診療いたします。

認可病床数・・・一般病床：102床 地域包括ケア病棟：42床
回復期リハビリテーション病棟：55床

医療機関のみなさまからの
入院・転院のご相談は
地域医療連携室にて随時承ります

設備・・・MRI CT 透視室 マンモグラフィー 超音波診断装置 手術室 (3室)
内視鏡手術装置 電子内視鏡 手術用顕微鏡 リハビリテーション室

『頭痛』でお悩みではないですか？

頭痛外来のご案内

診療日 火・水・土曜午前

担当医 五十嵐 博中

(頭痛専門医)

「また頭が痛い…」と鎮痛薬を飲んで我慢する日々を送っていませんか。頭痛が続くと仕事や家事、勉強にも支障が出て、本当につらいですね。

当院の頭痛外来は、長年つらい頭痛に悩まされてきた方々に寄り添い、専門的な治療で日常生活を取り戻すお手伝いをいたします。

どうか一人で悩みを抱え込まず、私たちと一緒に頭痛改善への一歩を踏み出しましょう。

実は、頭痛に悩む人はとても多く、日本人の4人に1人が何らかの頭痛持ちとも言われます。なかでも、女性に多い傾向が知られています。頭痛は本人にしかわからない痛みのため周囲の理解が得られにくく、「ただの頭痛」と放置されがちですが、適切な診断と治療で改善が見込める病気です。



頭痛の種類

緊張型頭痛

肩こりや首のこわばりからくる最も一般的な頭痛です。

有病率は約20%と頭痛の中で一番多く、男女問わず誰でも起こります。長時間のデスクワークやスマホ操作、ストレスなどで首や肩の筋肉が緊張することで血行が悪くなり、頭全体が重苦しく締め付けられるような痛みが生じます。痛みの程度は片頭痛よりマイルドですが、ダラダラと長引くのが特徴です。

肩や首を温めたりストレッチすると和らぎやすいです。治療は筋肉の緊張をほぐす薬や湿布、入浴等のリラクセス法、姿勢の改善や適度な運動、ストレス対処など生活習慣の見直しが中心です。

群発頭痛

比較的にまれな頭痛ですが（有病率は約0.1%程度とも）、痛みの激しさでは最も強烈なタイプです。30歳前後の男性に多く、決まった季節や時間帯に片目の奥をえぐられるような激痛が突然発症します。非常に強い痛みは転げ回るほどで、「自殺頭痛」の異名をとるほどです。発作は1〜2ヶ月の期間に集中して毎日のように起こり（群発期）、片側の目の充血・涙や鼻水を伴います。群発期にはアルコールで誘発されやすいため禁酒が勧められます。

治療は酸素吸入やトリプタン注射などで発作を鎮め、予防的にカルシウム拮抗薬（ベラパミルなど）を用いることがあります。痛みがあまりに強烈なため、「いつもの頭痛と違う」と感じたら早めに専門医を受診してください。

片頭痛

発作的に起こる激しい頭痛です。

こめかみから片側の頭にかけてズキズキと脈打つ痛みがあり、吐き気や嘔吐を伴うことも多いです。光や音に敏感になり、横にならないとつらいほど強い痛みが数時間〜3日程度続くことがあります。

【閃輝暗点】と呼ばれるキラキラした光が見えるなどの前兆が出る人も約2割います。片頭痛は女性に多く、月経やホルモン周期、天候の変化、ストレスや疲労などが誘因となります。

発作時には市販の鎮痛薬やトリプタン系薬剤（処方薬）で早めに痛みを抑える治療を行い、再発予防のために生活習慣の工夫や予防薬の服用を検討します。

薬剤の使用過多による頭痛

市販の鎮痛薬を頻繁に飲み続けている人に起こりがちな頭痛です。

もともと片頭痛や緊張型頭痛がある人が痛みを耐えきれず痛み止めを乱用すると、かえって頭痛が増悪する悪循環に陥ります。一般に月に10日以上鎮痛薬を服用していると要注意で、薬が切れるとリバウンドで頭痛が起こりまた薬に手が伸びる…というサイクルになります。

心当たりのある方は一度頭痛専門医にご相談ください。治療は一旦鎮痛薬を中止して頭痛の頻度を減らすところから始め、必要に応じて頭痛そのものの予防薬に切り替えます。当院でも薬の適切な使い方や代替治療を含めたアドバイスを行いますので、「鎮痛剤が効かなくなってきた」「手放せなくなっている」という方はぜひご相談ください。

こんな頭痛は要注意！

次のような危険サインがある頭痛は、「くも膜下出血」や「脳卒中」、「髄膜炎」、「脳腫瘍」など重大な病気が隠れている可能性があります。一つでも当てはまる場合は様子を見ずに早急に医療機関を受診してください。

突然経験したことのないような
激しい頭痛

50歳以上で初めて発症した
激しい頭痛

吐き気・嘔吐を繰り返す頭痛

手足の麻痺やしびれ、
けいれんを伴う頭痛

高熱、首を前に曲げられないほど
の硬直を伴う頭痛

その他、いつもの頭痛と様子が違う・頭痛の頻度・強さが増していく場合も注意が必要です。



あらゆるタイプの慢性頭痛にお困りの方が対象です。
片頭痛・緊張型頭痛はもちろん、他院では治療が難しかった
難治性の頭痛、薬物使用過多による頭痛の方、原因がはっきり
せず不安な方まで幅広く対応します。「年に数回だが強い
頭痛に悩まされる」「ほぼ毎日頭痛がある」など頻度を問わず
相談に応じます。まずはお気軽にご予約ください。

診療日 火・水・土曜午前

受付時間 午前 8:30～11:30

午後 1:30～16:00

※通常の受付時間とは異なります

診察時間 午前 9:00～12:00

午後 14:00～17:00

特徴・診療体制

1. 専門医による徹底診療

日本頭痛学会認定の頭痛専門医がじっくりと診察します。問診では頭痛の経過や生活背景まで丁寧に伺います。患者さん一人ひとりに合ったオーダーメイドの治療プランを立て、納得いくまで分かりやすく説明します。

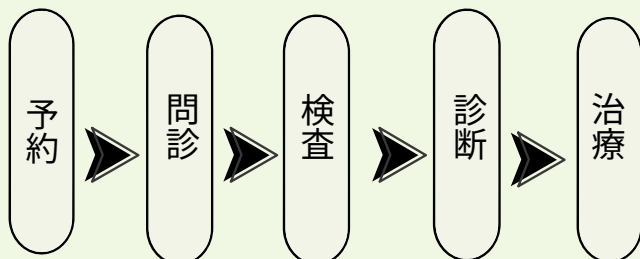
2. 充実した検査設備

院内にMRIなど画像診断装置を備えており、必要に応じて脳の精密検査が可能です。
他院で原因不明と言われた頭痛も、見落としがないか詳しく調べます。血液検査や神経学的検査なども含め、頭痛の原因を総合的に追究できる体制が整っています。万一深刻な疾患が見つかった場合も、関連各科と連携して速やかに対応いたします。

3. 生活改善も含めた包括ケア

薬を処方するだけでなく、頭痛日記のつけ方や生活習慣のアドバイスなどトータルなケアを行います。
睡眠・ストレス対策含めてサポートし、患者さんと二人三脚で頭痛の頻度改善・再発予防を目指します。

頭痛外来受診の流れ (例)



ご予約・お問い合わせ ☎03-3910-1151
ご受診には、事前の予約が必要です。

予約受付時間 平日 9:00～16:00

土曜 9:00～11:00

「頭痛外来を受診予約希望」とお伝えいただければ
スムーズです。

