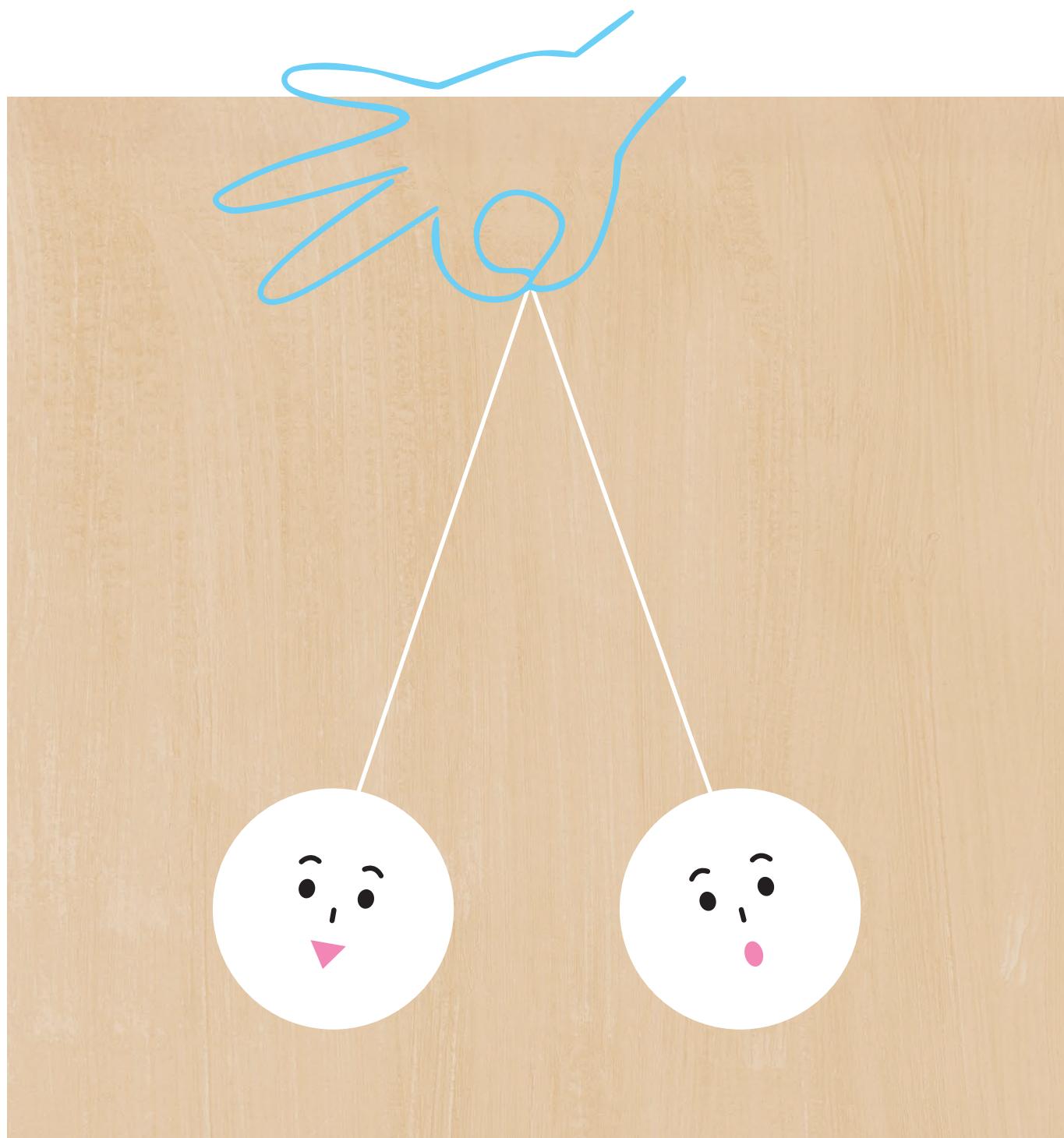


# 痛みのなぞ

首から上編

\*「自由におとりください



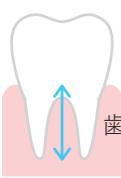
# どうして痛いの？

## 神経を抜いたのに歯が痛い

原因は3つの理由があります。

### 神経がまだ残っている

神経を抜いても歯根の中には枝分かれした神経が残る事があり、完全に取り除けない場合があります。これにより、炎症がおこると痛みが出ることがあります。



### 噛み合わせが強い

詰め物や被せ物が高くて、噛み合わせが強く当たり、くいしばりやはぎしりによって歯に痛みが生じる場合があります。(咬合性外傷)

### 歯の周りに病気がある

辺縁性歯周炎(歯槽膿漏)や根尖性歯周炎(根尖の病気)があると痛みが生じます。

歯科口腔外科 澤井 俊宏 先生

## 頭痛の場所がなんとなく違う

頭痛の場所は原因により異なります。

### こめかみ(片側/両側)・前頭部・目の奥

「ズキンズキン」と脈を打つように痛む場合は片頭痛かもしれません。ストレス、過労、睡眠不足・過多、女性ホルモン、天候、空腹、アルコール、特定の食品、遺伝など原因は様々です。痛み止めの市販薬などは効きにくいことがあります。専用の薬がありますので受診をおすすめします。

### こめかみ・後頭部・頭の両側・首の付け根

「ジワジワ」と締め付けられるような痛みは身体的・精神的ストレスが原因の緊張型頭痛かもしれません。

## 目の痛みあれこれ

原因は様々です。

### 冬の乾燥

冬は暖房器具などで目の表面が乾燥し、まばたきのたびに角膜がこすれてピリッとした痛みを感じることがあります。

### 異物

ホコリや抜けたまつげが眼球に触れると、痛みが起ります。

### 眼精疲労

目の酷使や、睡眠不足によって痛みが出ることもあります。これは目の筋肉や神経が疲労して過敏になっているためと考えられます。

### 神経

眼の奥や目の周りに激しい痛みがある場合、顔の神経(とくに三叉神経)に原因がある可能性もあります。詳しくは右ページもご覧ください。

眼科 浅野 利彰 先生



## おしゃて！○○のこと

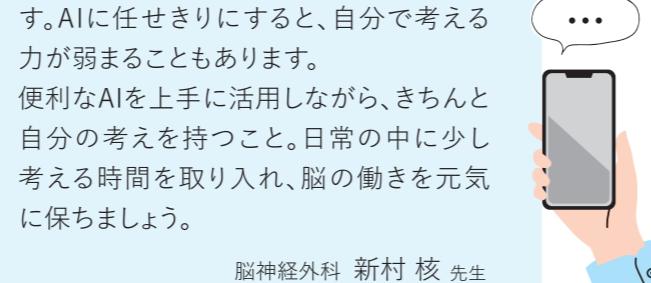
### でも脳はAI？

いまはAI(人工知能)で何でも調べられる時代です。使ったことがない方は、ぜひ複数のAIに触れてみてください。思いがけない答えに出会う“新鮮な驚き”は、脳の良い刺激になります。

一方、普段からAIを使う方は、情報の出どころが正しいか確認する習慣が大切で

す。AIに任せきりにすると、自分で考える力が弱まることもあります。便利なAIを上手に活用しながら、きちんと自分の考えを持つこと。日常の中に少し考える時間を取り入れ、脳の働きを元気に保ちましょう。

脳神経外科 新村 核 先生



## 首から上編

少し気になる痛み。ま、いいかと放置していたら実は…なんてことになら大変です。今回はあるあるな悩みを先生方に聞いてみました。原因は様々です。気になったら早めの受診も大切です。



## 歯？目？耳？片側だけ激痛

顔の片側に電気が走るような強い痛みが走る病気は三叉神経痛かもしれません。

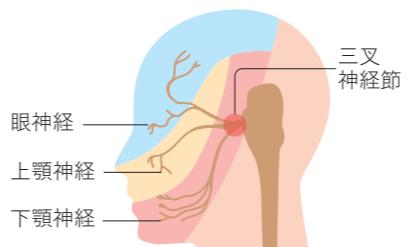
人が感じる中で最も強い痛みの一つとも言われ、歯科や耳鼻咽喉科などで治療を受けてもなかなか改善せず長年悩まる方も少なくありません。

### 原因は？

顔の感覚などを脳に伝える三叉神経が近くを通る、血管などが触れることで発症します。洗顔・食事などの日常的な動作によって数秒の激痛が走ります。気温差が原因の場合もあります。

### 三叉神経って？

痛みや触った感覚、温度の感覚、咀嚼運動をつかさどる脳神経です。そこから3本に枝分かれし、額・ほお・あごなどへ繋がっています。



### 治療は？

まずは薬で様子を見ますが、十分に効果が得られない場合は次の治療を検討します。

#### 手術

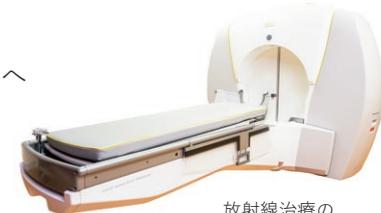
神経を圧迫している血管や腫瘍を離します。

#### 放射線治療 ガンマナイフ

痛みの原因となる部分に放射線を照射します。

### ガンマナイフ治療って？

レンズで光を集めるように放射線を狙った場所へ集中させ、ピンポイントで治療します。当院では県内でも導入施設の少ないガンマナイフによる治療を実施しており、遠方から多くの患者さんが来院されています。



### ガンマナイフの特徴

#### 痛みが少ない

治療自体は無痛です。従来の手術では困難だった脳深部の病変も治療できます。

#### 小児～高齢まで

全身合併症のため手術危険度の高い方や、小児・高齢者でも安全に治療ができます。

### 合併症・後遺症が少ない

開頭手術後の感染や麻痺などの合併症・後遺症はほとんどありません。手術で取りきれなかった腫瘍の再発防止にも有効です。

### 短期入院

入院期間は最短で2泊3日です。退院直後から通常の生活に戻れ、仕事も可能です。

### ガンマナイフで治療できる病気

#### 脳腫瘍

転移性脳腫瘍・聴神経腫瘍・髓膜腫・下垂体腫瘍、頭蓋咽頭腫・神経膠腫・三叉神経鞘腫・松果体腫瘍

#### 脳血管障害

脳動静脈奇形・硬膜動静脈瘻・血管腫

#### その他

三叉神経痛・パーキンソン病\*・癌性疼痛\*・眼の黒色腫・眼窩内腫瘍・鼻咽頭癌・副鼻腔腫瘍など \*保険適応外



教えてくれたのは…

脳神経外科  
千葉ガンマナイフセンター長  
河合 秀哉 先生  
1993年福井大卒  
専門／ガンマナイフ治療

詳細・河合先生の  
インタビューはこち

はじめての方 これまでに医療機関を受診されたことのある方

脳神経外科へご相談ください。紹介状・画像データをご用意の上ご連絡ください。



冬になると血流が悪くなり、顔の筋肉（表情筋）も動きが鈍くなります。そんな時こそ1日30秒の顔面体操で血行をアップ！口・頬・目の周りをやさしく動かして、"いきいき笑顔"になります！冷えを感じた時、足だけでなく外出前の「顔の準備運動」にもおすすめです♪



リハビリテーション部  
副主任  
言語療法士

# 多くのスタッフが働く病院のウラ側は…? スタッフのリアルな1day

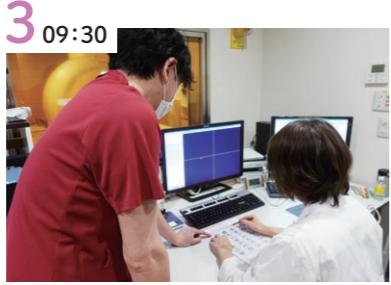
今回のお仕事は **診療放射線技師(RT:ラジオロジカル・テクノロジスト)**

診療技術部  
放射線科

X線や放射線を照射して病気の診断や治療に必要な画像情報を先生に渡しています。当院ではレントゲン、CT、MRI、骨密度、マンモグラフィなどの検査に対応しています。放射線機器の安全管理やメンテナンスも行っています。



2 09:00



3 09:30

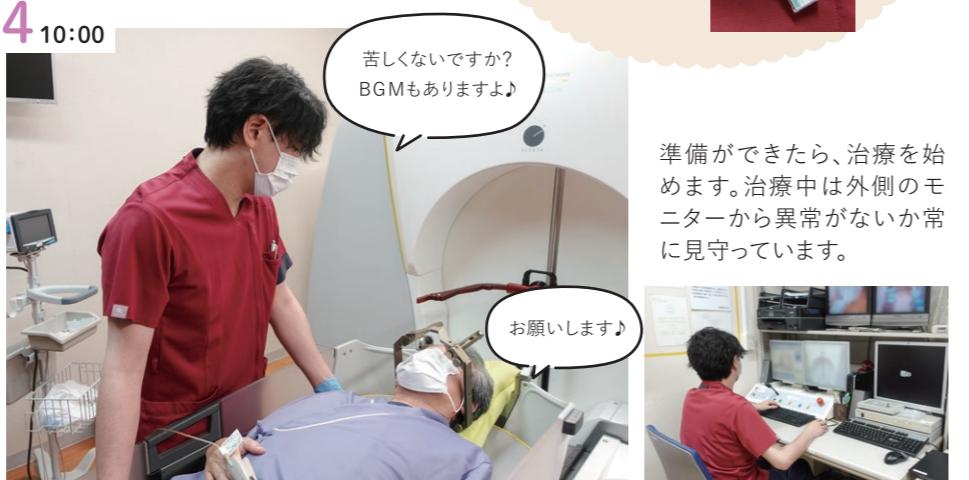
照射の位置がずれないようフレームを装着します。技師は準備をして、患者さんを支えます。

## schedule

- 08:40 1 始業点検
- 09:00 2 フレーム装着補助
- 09:30 3 治療計画用MRI撮像
- 10:00 4 治療スタート
- 11:30 5 フレーム片付け
- 13:30 6 レントゲン・CT撮影など
- 7 画像解析など
- 17:00 8 退勤

まるで洞窟!? /  
撮影室は薄暗くて  
ヒンヤリしているけど?

画像を見るのに暗さが必要な  
のと、機器が熱くならないよう  
低温設定にしています。検査時  
に洞窟感もチェックして♪



準備ができたら、治療を始めます。治療中は外側のモニターから異常がないか常に見守っています。



治療が終わったらフレームを分解し、ナースエイドさんに滅菌を依頼します。

患者さんに異常がないか確認しながらレントゲンのシャッターを押します。



クリエイターみたいで  
かっこいい♥  
CTやMRIで撮像した平面画像を  
立体化したり解析します。

## 今回は… ガンマナイフ治療

入職8年目のプロです！  
1 08:40



動作確認や精度をチェックします。  
患者さんの情報収集もします。



## 放射線の影響は？

放射線を扱うスタッフ（先生や看護師も）は胸元や腹部のバッジで被ばく測定を管理しています。



＼ ゆっくりと自分のペースでOK! ／

## 表情筋・発声・嚥下に！ あいうえお体操

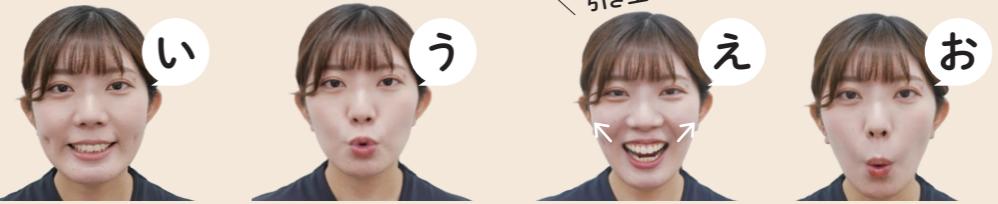
回数の目安

各5秒  
×  
2~3回

1



ゆっくり大きく「あ・い・う・え・お」と順に各5秒ずつ発音しましょう。



頬の筋肉にきく!  
ここで口角を  
引き上げて！



2

3秒かけて口を  
すばめます。

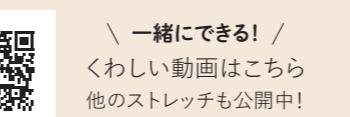


! 注意

口先だけで動かす  
と表情筋が十分に  
使われません。

各3秒  
×  
5回

1 3秒間かけて頬を  
ふくらませます。



一緒にできる！ /  
くわしい動画はこちら  
他のストレッチも公開中！

（医師から運動制限を受けている方や痛みが出た場合は運動をお控えください。）



リハビリテーション部主催

### 歩行年齢は?筋力は? \ 大人気!! / セコメいきいき健幸作り教室 を開催します

年3回開催の健幸作り教室は運動機能検査(歩行年齢・筋力チェック)に加え、選択制で医師による健康相談・脳機能検査・体成分分析を実施しています。その他、介護予防体操、ちょっとした食事の悩みも管理栄養士に相談できます。お気軽にご参加ください♪

- ・日時／2026年2月14日(土)14:00～16:00
- ・場所／セコメディック病院1Fロビー
- ・対象／当院周辺にお住いの方
- ・申込／健康相談・運動機能検査・脳機能検査・体成分分析は申込が必要です。

お申込み・お問合せ

リハビリテーション部  
047-457-8729

ご参加ありがとうございました♪

### とよとみ 福祉まつりに 参加しました

2025年11月9日(日)、北部公民館で開催された「とよとみ福祉まつり」の健康コーナーに参加しました。あいにくの雨天により室内での開催となりましたがたく

さんの地域の方にお越しいただきました。当院のブースで実施した健康・栄養相談、握力チェックではご家族で健康について考えていただく様子も見られました。



### 腎臓病・糖尿病教室を開催しました

2025年12月4日に腎臓病教室、8日に糖尿病教室が院内で開催されました。病気や薬について、日常生活での注意点などを学びました。参加者の皆さんからは「意識を変えるきっかけになった」「基本の見直しが大切だと思った」「勉強になった」といった声が寄せられました。また、質疑応答もあり、皆さんで共有する場面もありました。



腎臓病教室の様子

### 病室をリニューアルしました

患者様に快適に過ごしていただけるように、一部の病室をリフォームしました。フローリングや壁紙の貼り替えをおこない、テーブルや椅子を新しいものにするなどとても明るい雰囲気になりました。料金は追加1日5,500円(税込)です。



### 2025年12月2日から マイナ保険証提示本格スタートしました

2025年12月2日より受診する際に「マイナ保険証」の提示が本格スタートしました。マイナ保険証は過去の受診歴・お薬情報などを医師などと共有でき、データに基づいたより良い医療を受けることが可能となります。



受付のカードリーダー

### 迷ったら #7119 へ

冬から春は、ヒートショック(急激な温度変化による血圧変動)から脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。その他、突然の体調変化に迷ったら、下記の窓口もご検討ください。

#### 千葉県救急相談

シャープ

**#7119** [平日・土曜]18:00～翌朝8:00  
[日・祝・年末年始・GW]9:00～翌朝8:00  
03-6810-1636 (ダイヤル回線・IP電話の場合)

セコメエリアにはイイところがいっぱい!

### てくてクリニック&さんぽ



やさしい心と豊富な経験で  
地域に寄り添います

どい耳鼻咽喉科(本院)は船橋市薬園台駅より徒歩3分のスーパー西友さんに隣接しており、船橋日大前クリニック(分院)は船橋日大前駅前にございます。

CTや超音波診断装置など最新の設備機器を駆使して専門医が正確な診断とわかりやすい説明、痛くない診療を心がけております。

41種類の花粉・食物・動物アレルギーのスクリーン検査(2歳～)、花粉症のレーザー治療、アレルギー免疫療法、補聴器相談、睡眠時無呼吸症候群の検査・治療も行っております。

お気軽にご相談ください。

安心して相談できる  
個室の診察室

#### 本院 どい耳鼻咽喉科

船橋市薬円台6-6-2 メディバーカ薬園台3F  
047-496-1133 休土PM・日・祝日 P完備  
受付時間／8:20～12:00/13:50～17:30

	月	火	水	木	金	土
8:30-12:00	●	●	●	●	●	●
14:00-17:30	●	●	●	●	●	-



#### 分院 どい耳鼻咽喉科 船橋日大前クリニック

船橋市坪井東3-9-3 船橋日大駅前ビル2F  
047-457-1187 休火・土PM・日・祝日 P完備  
受付時間／8:50～12:15/13:50～17:00

	月	火	水	木	金	土
9:15-12:15	●	-	●	●	●	●
14:00-17:00	●	-	●	●	●	-



### なつかしい空間で ピザ窯が生む濃厚な一切れ

ピザ窯で焼いたバスクチーズケーキと、本格ピザが自慢の隠れ家カフェです。こだわりのコーヒーと共にゆったり至福の時間をお楽しみください。

#### Cafe HA.NA.RE.

船橋市大穴南1-40-11 2F  
070-9199-0870  
平日／11:30～16:00  
土日／11:30～21:00  
月・火 P完備



Instagram



## Editor's note



職員に向けて挨拶する星院長

今回は12月に行われた賞与・永年勤続表彰式での院長のメッセージをご紹介します。

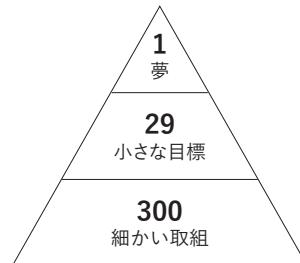
ハインリッヒの法則※の本質は「大きな結果は小さな行動の積み重ね」です。夢の実現も同じことが言えます。

小さな300の取り組みはやがて29の小さな目標につながり、結果として1つの大きな夢が実現できるのです。

まず、私たちは今日できる小さな1つを地道にコツコツと続けていくことが大切なのではないでしょうか。

※ハインリッヒの法則

重大事故1件の裏には軽傷事故29件、無傷事故300件が存在するというアメリカの損害保険会社のハインリッヒが発表した法則です。



## アンケート

皆さまのご意見がより身近な医療につながります。

広報誌のご感想をお気軽にお寄せください♪



SNS 情報発信中!



病院の日常、病気・治療、採用、病院のウラ側などの情報をお届けしています。



病院広報誌部門  
優秀賞受賞

**SECOMEDIC+NEWS**

2026/01 (年3回発行)

医療法人社団 誠馨会

**セコメディック病院**

広報企画室

〒274-0053

千葉県船橋市豊富町696-1

TEL 047-457-9900(代)

FAX 047-457-9901(代)

