

まごころ高槻

2023

Vol. 24

5 May

特集

脳神経内科・脳卒中センター
脳卒中は1分1秒でも早い治療が大切

CLOSE UP / 認知症とその予防について

新任医師紹介

認定看護師コラム

TOPICS

診療所のご紹介

Let's COOKING! From 栄養課

INFORMATION



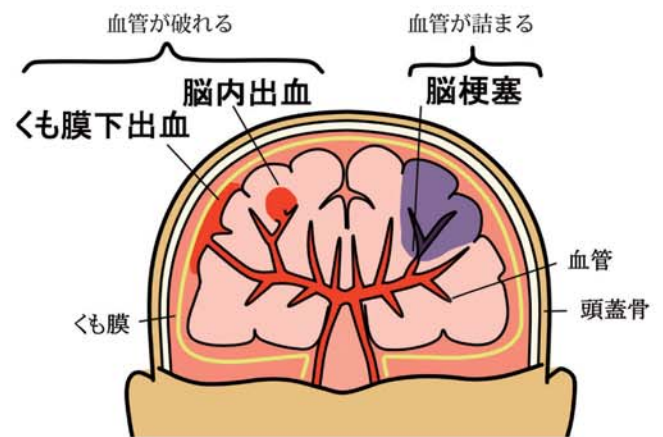
脳卒中は1分1秒でも早い治療が大切 きちんと取り組めば再発予防も可能

24時間365日体制で脳卒中治療に取り組む、みどりヶ丘病院の脳卒中センター。このセンターの一翼を担っているのが脳神経内科です。脳卒中は突然発症し、後遺症が残る可能性もある怖い病気。その治療や予防について、三間洋平部長にお話をうかがいました。

脳卒中とはどんな病気？

“脳卒中”とは「卒然として中(あた)る」という意味の病名で、突然言葉が出なくなったり、手足が動かなくなるなどの症状が出る疾患です。

脳卒中には大きく分けて脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3タイプがあります。脳梗塞は、脳の血管がだんだんと細くなったり詰まったりすることで、脳に血液や酸素が届かなくなりダメージを受けた状態。脳出血は、脳の深部の血管がもろくなって破れる疾患。そして、くも膜下出血は、脳の表面を走る主幹脳動脈にできた脳動脈瘤が破裂し、脳の表面を覆うくも膜の内側に出血する疾患です。脳卒中のうちの約7割が脳梗塞とされ、当院



の脳神経内科が主に治療にあたるのも脳梗塞です。

脳梗塞自体もラクナ梗塞、アテローム血栓性脳梗塞、心原性脳塞栓症の3大病型があり、これらで脳梗塞の7割を占めます。「ラクナ」とはラテン語で小さい穴や窪みを意味し、脳内の穿通枝という特に小さな血管(直径0.2~0.3mmほど)が詰まって起こるのがラクナ梗塞です。アテローム血栓性脳梗塞はラクナ梗塞よりも大きな血管で起こり、糖尿病、高血圧、喫煙などで血管が細くなって詰まる、あるいは血流が不十分になった状態。心原性脳塞栓症は、主に心房細動という不整脈により心臓内に血栓ができ、それが脳に流れ着いて血管を塞ぐことで起こります。一方、せんいんせいろうこうそく 潜因性脳梗塞、そくせんげんふめい 塞栓源不明脳塞栓症と呼ばれる原因がはっきりしない脳梗塞があり、全体の20~25%と少なくない確率で起こります。原因を突き止められなければ正しい治療ができないため、これらの原因を突き止めるのも脳卒中に関わる医師の責務のひとつです。



脳神経内科 部長
三間 洋平
Yohei Mima

症状を見逃さず、すぐに救急車を

発症から4～5時間以内の脳梗塞であれば、薬で血栓を溶かす血栓溶解療法が適用になります。カテーテルによる血栓の除去も、適用される発症からの時間が延長されつつありますが、とにかく一刻も早く治療することが望ましいです。発症から30分治療が遅くなるごとに、3か月後元気に歩いて日常生活に戻れる可能性が20%ずつ減っていくとする研究報告もあります。

アメリカの脳卒中学会が提唱する「ACT-FAST」という標語では、顔(Face)の片側が下がって動かない、片方の腕(Arm)に力が入らない、言葉(Speech)が出ないという症状があれば、すぐに(Time)救急車を呼ぶ、という呼びかけがされています。こうした症状はご本人だけでなく、その方をよく知るご家族や周囲の方も気づきやすいものです。いつもと違って前述のような様子が見られたら、ためらわずに救急車を呼んでください。もし何も異常がなくても、医師はとがめたりしません。それよりも「あのとき救急車を呼んでいれば」と後悔する方がよほど辛いはず。1分1秒でも早い治療が望まれるので、遠慮なくご連絡ください。



脳梗塞は治療を終えても1年以内に10%の方が、10年で50%の方が再発すると言われています。しかしこれは薬の服用や通院をやめてしまったり、生活習慣の改善を怠った方を含めての数字であり、きちんと予防に取り組んだ場合は、再発の確率はもっと低くなります。ラクナ梗塞、アテローム血栓性脳梗塞の方は糖尿病の治

療、コレステロールのコントロール、禁煙、禁酒といった生活習慣の改善を行い、毎日朝起きて1時間以内に血圧を測り推移を記録する。心原性脳塞栓症の方は不整脈を治療する。また原因不明の場合では不整脈が潜んでいるケースがあるので循環器内科を受診するなど、再発防止に取り組んでいただくようお願いします。

地域全体の脳卒中治療に取り組む

当院には脳神経内科と脳神経外科が協働する脳卒中センターがあります。脳神経外科はカテーテルなど外科的な処置を、脳神経内科は血栓溶解療法やカテーテル治療のサポート、検査による脳卒中の原因の精査を行い、それぞれが垣根なく協力し合って治療と再発予防に取り組んでいます。

また脳卒中予防の取り組みとして、脳・頸動脈相談外来を開設しています。地域の診療所に向けた相談外来で、開業医の先生方が診ている患者さんの中に過去脳卒中を発症したことがある、あるいは生活習慣病や不整脈など脳卒中を発症するリスクを持っている方がおられ、診療所だけでの対応では不安がある場合、相談外来を通じて当院が検査をするという仕組みです。こうして、当院に直接来られる患者さんだけでなく、地域全体の脳卒中リスクを低減できるよう努めています。



認知症とその予防について

脳神経内科部長 三間 洋平

■認知症って何？

生理的健忘(いわゆる年のせい)との違い

わが国では高齢化に伴い、認知症は増加の一途をたどっており、2025年には700万人に達すると予想されています。記憶力のピークは20～30歳で、以降は加齢とともに必ず記憶力が低下します。しかし、皆が認知症になるわけではありません。認知症とは「一旦正常に発達した脳機能が低下することで、日常生活・社会生活、仕事に支障を来した状態」を指します。ですから忘れやすいだけでは認知症とは言えません。例えば、昨日の夕飯は何を食べたか思い出せない、顔はわかるけど名前が出てこない、物忘れの自覚があるなどは、生理的健忘の特徴です。一方、普通は忘れない体験(冠婚葬祭・旅行など)や少し前に食事をとったこと自体を覚えておらず、人に指摘されても思い出せない、物忘れの自覚がないのが認知症の特徴です(表1)。

■認知症の種類

アルツハイマー型認知症、血管性認知症は認知症の代表的な疾患であり、認知症全体の約8割を占めています。その他の認知症のなかには治療可能な疾患が含まれており、しっかり原因を調べる必要があります。当院でも毎週火曜日に、もの忘れ予防外来(要予約)を行っています。

表1

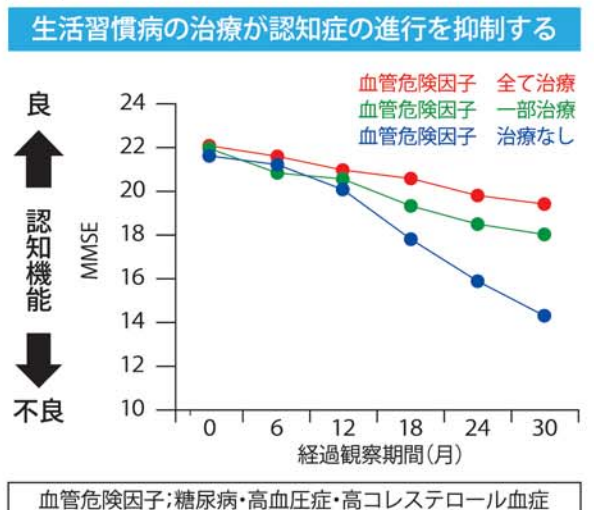
認知症と生理的健忘のちがい		
	アルツハイマー型認知症	生理的健忘(年のせい)
物忘れの内容	自分の経験した出来事	一般的な知識など
物忘れの範囲	体験した全体	体験の一部
ヒント	あっても思い出せない	あれば思い出せる
進行	進行する	進行・悪化しない
日常生活	支障あり	支障なし
自覚	なし(病識低下)	あり
学習能力	新しいことを覚えられない	維持されている
日時の見当識	障害される	保たれている
感情・意欲	易怒性、意欲低下	保たれている

■認知症の予防

認知症の危険因子は、遺伝的因子、社会・経済的因子、生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常)、うつ傾向、不活動・対人交流の減少、転倒・頭部外傷、難聴・視力低下、肥満、喫煙などが知られています。生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常)の治療が認知症の進行を予防することが明らかにされているほか(図1)、最近の研究では認知症の危険因子の1/3がコントロール可能と報告されています。すでに生活習慣病を治療中の方は継続いただき、未検査や無治療の方は外来でご相談ください。

なお世界保健機関(WHO)は2019年、「認知機能低下および認知症のリスク低減」のためのガイドラインを公表しています。ガイドラインは12項目からなり、特に適度な身体活動・運動、禁煙、健康なバランスのとれた食事、飲酒の適正化または中断を強く勧めています。なお『適度な運動』とは65歳以上の方はウォーキングであれば週150～300分、ランニングなら週75～150分が目安です。『健康なバランスのとれた食事』とは主食(米やパン)に偏らず主菜・副菜をしっかりとることを指し、特に果物・野菜・魚類の摂取と認知症リスクの低下との関連がよく知られています。また『適正な飲酒量』とはビールであれば1日350ml、日本酒であれば1日1合に相当します。是非参考にしてください。

図1



Neurology 2009;73:674-680

新任医師紹介

脳神経内科

合田 敏章

Toshiaki Goda



日本内科学会認定内科医、日本神経学会神経内科専門医、日本脳神経血管内治療学会専門医、日本脳卒中学会専門医・指導医

2023年4月より赴任しました脳神経内科の合田と申します。これまで脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など)、脳血管内治療(カテーテル治療)を中心に診療を行ってまいりました。患者さんやご家族としっかりとコミュニケーションをとり、丁寧な診療を心掛けております。どうぞよろしくお願いいたします。

整形外科

定本 悠子

Haruko Sadamoto



初めまして、整形外科の定本です。2020年に熊本大学を卒業して、地元の京都に帰ってきました。京都駅前の武田病院や京都府立医科大学で働き、2023年1月よりみどりヶ丘病院にやってきました。いつでも気軽にお声掛けください。

リハビリテーション科

末廣 貴史

Takafumi Suehiro



2023年4月に着任しました。福岡県内での初期研修、九州大学脳神経外科での勤務を経て、みどりヶ丘病院リハビリテーション科で勤務しております。この地域の医療に貢献できるように研鑽を積んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

皮膚科

伊藤 令子

Reiko Ito



1月から皮膚科の診療をさせていただいています。出身大学は京都府立医科大学です。病院での勤務のほか、訪問診療の経験が数年あります。皮膚の治療は患者さんご自身が治療を行う外用治療が主となりますので、家での皮膚ケアを丁寧にお伝えするよう心掛けて診療しています。どうぞよろしくお願いいたします。

リハビリテーション科

中川 真一

Shinichi Nakagawa



2023年4月より赴任してまいりました。10年近く整形外科医として診療してきた中で、術後における患者さんのリハビリテーションの意義の重要性について認識してきました。その中で、運動器、神経疾患、脳血管障害等、幅広くリハビリの知識を得ることで患者さんの長期の生活の質向上に寄与できるのではないかと考え、リハビリテーション科で研鑽を積ませていただくこととなりました。どうぞよろしくお願いいたします。

リハビリテーション科

田中 雄士

Yushi Tanaka



2023年4月に着任しました。昨年は兵庫医科大学病院で勤務していました。患者さんが今後生きていく中でしたいこと、し続けたいことを叶えるためお力添えできればと思います。病気とは関係ないかな、とは思わずお困り事などご相談いただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

熱中症予防と救急相談



救急看護認定看護師 藤本 政治

だんだんと暑くなってきましたが5月はまだ大丈夫？ではありません。熱中症は、体が暑さに慣れていない今から予防していくことが大切です。2022年の熱中症での救急搬送件数は、その前の年より1,000人ほど多く約7万1,000人でした。年齢で分けると高齢者が最も多く、体内の水分量が減少する上に、暑さやどの渴きを感じにくくなり、水分摂取を怠り脱水症状になりやすいことが要因です。

熱中症の予防は、脱水を抑えることと体温の上昇を抑えることです。のどが渇いていなくても起床後や入浴前後に水分摂取したり、1時間毎にこまめに水分補給することを習慣にすると良いでしょう。汗を大量にかいた時は、電解質を含む経口補水液や塩分も摂取しましょう(水分量や塩分量を制限されている方はかかりつけ医に相談してください)。その他、部屋の温度を確認しエアコンや扇風機を使用しましょう。電気代が高くなりましたが、健康管理の方が大切です。皆さん屋外は暑いので充分気を付けているのですが、熱中症

の発生場所で一番多いのが、屋内で約40%です。また、熱中症によって救急出動件数が急増し、搬送先の病院が見つからないことも問題になっています。熱中症はめまいや吐き気などの軽症のものから意識障害やけいれんなど重症のものまであり、救急要請されることが多いです。様子を見ていて良い状態か救急車を呼ばないといけない状況か判断に迷った時は相談できる窓口があります。「救急安心センターおおさか」という機関があり、「#7119」に電話すると相談員、看護師、医師が救急医療相談に応じます。熱中症だけでなく、受診した方が良いのか、救急車を呼んだ方が良いのか、応急手当の方法、救急病院の案内など緊急時に相談に応じてくれるので覚えておくと良いでしょう。

病院へ行く？ 迷ったら…
救急車を呼ぶ？

#7119

緊急だと思ったら、ためらわずに119番通報を!!

TOPICS

災害医療救護訓練を行いました

3月25日(土)当院にて災害医療救護訓練を行いました。大規模地震発生を想定し救護拠点病院としての災害時医療救護体制や伝達方法の検証を行い、防災技術の向上と相互協力体制の強化、参加スタッフの防災意識の高揚を図りました。



健康教室を開催しました

3月25日(土)14:00~15:00 サンシティ高槻内サンシティホールにて、健康教室を開催し、下記講演を行いました。

テーマ:脳神経内科からみる眩暈

講師:脳神経内科部長 三間洋平医師



診療所のご紹介

当院では地域の開業医の先生方と緊密に結びつき、大切な患者さんの紹介や逆紹介などの連携を行っています。スムーズな情報共有によって当院と共に地域の医療を支える「医療連携協力機関」をご紹介します。

むらい内科ハートクリニック

■開院の経緯

15年間ほど総合病院の循環器内科に勤務していましたが、ずっと患者さんと直接触れ合える現場で地域医療に貢献したいと考えていました。そして、脈々と受け継がれている歴史と新しく作り上げられる文化が融合し、居心地の良い高槻市に魅力を感じ、自身もつ医療の力を還元したいと考え、2021年に開院いたしました。

■ご専門分野について

主に循環器内科疾患(心筋梗塞、狭心症、心不全、弁膜症、不整脈、足の動脈硬化症など)です。しかし、どのようなケガや病気であっても、一次処置ができ、さらにしかるべき場所に紹介できるところとして、なんでも相談していただければと思っています。

■地域のかかりつけ医としての想い

身近なクリニックの役割は、顔と顔を合わせて症状を診て、お話が聞けることであると考えています。例えば、高血圧で長年同じ薬を飲み続けている方でも、年齢やその時々体調によって薬も調整するなど、きめ細やかな診療を心がけています。「病気を診るのみではなく、人を診る」診療を実践したいと思っています。

■メッセージ

お車でも来院いただきやすいよう駐車場を広めにとっています。病気は早期発見が重要です。病院は敷居が高い…と思われる前に、少しでも異変を感じたら、ぜひ当クリニックにご来院ください。



院長 村井 直樹



〒569-1131 大阪府高槻市郡家本町25-20
TEL 072-686-1500
<https://murai-heart-clinic.com/>

【休診日】水曜日・土曜日午後、日曜日・祝日

Let's COOKING! From 栄養課

さやえんどうと豚玉の味噌炒め

新しい年度に入り身体に疲れがたまってくる時期ではないでしょうか？今回は5月が旬のさやえんどうについて紹介します！

日本料理に欠かせない、春の野菜のひとつであるさやえんどう。さやえんどうにはカロテンが多く含まれ緑黄色野菜に分類されます。また免疫力を高め、風邪の予防に効果的なビタミンCを多く含んでおり、その含有率はトマトの4倍といわれています。さらに、整腸作用がある食物繊維やエネルギー代謝や疲労回復に効果的なビタミンB群も豊富に含まれています。

さやえんどうの品種には、「絹さや」や「スナップエンドウ」などがあります。小型でさやが薄いのが「絹さや」、肉厚でさやと実の両方が食べられるのが「スナップエンドウ」です。新鮮なさやえんどうは、全体が緑鮮やかで、ハリとツヤがあり、ひげが白くピンとしているのが特徴です。是非、新鮮なさやえんどうを使って、煮物や和え物、汁ものなど幅広い料理にご活用ください！



材料 (1人分)

さやえんどう	75g
豚バラ肉	30g
たまご	1個
おろしにんにく	少々
オイスターソース	3g
みそ	5g
酒	5g
ゴマ油	2g
ごま	少々

作り方

- ①さやえんどうは筋を取って2つに割り、豚バラ肉は5cm長さに切る。
- ②フライパンを中火で熱し、ゴマ油を入れ豚肉を炒める。豚肉の色が変わってきたら、さやえんどうと溶いたたまごを入れ、蓋をして1~2分焼く。
- ③さやえんどうが鮮やかな色になったら、Aを加え炒め合わせ、最後にごまをかける。

※事前にAの調味液は混ぜておく！



1人当たりの栄養価

エネルギー… 302kcal たんぱく質…15.6g 脂質… 22g 塩分…1.1g

INFORMATION

入職式を行いました～フレッシュな顔ぶれが揃いました～

今年度も当院では、新職員を迎え入れることができました。元気で明るい新職員たちの活躍により、当院もより活気があふれることと思います。これから研修の後、各々の部署に配属されます。初志貫徹の精神で地域の皆様に貢献できるように頑張ってください。どうぞよろしくお願いいたします。



対面面会の再開について

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、入院患者さんへの対面による面会を中止していましたが、今般の感染状況を鑑み、対面での面会を再開することとなりました。ただし、基本的な感染対策の継続は必要であることから、面会ルールを設けております。ルールにつきましては、ホームページをご確認のうえ遵守いただきますよう、よろしくお願いいたします。なお、対面面会再開に伴い、オンライン面会のご予約は終了となります。ご了承ください。

看護部採用LINEを開設しました

看護部門採用活動を行うため、公式LINEを開設しました！採用に関する内容を皆さんにお伝えしていきます。



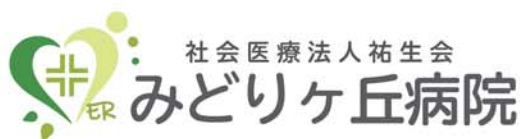
新たに専門の資格を取得しました

日本心血管インターベンション治療学会 (CVIT) 認定医
日本救急医学会ICLSインストラクター
日本内科学会JMECCインストラクター
ICD (インフェクションコントロールドクター)
日本循環器学会 循環器専門医
日本医師会 認定産業医
循環器内科 河合弘幸

日本メンズヘルス医学会認定テストステロン治療認定医
泌尿器科部長 濱口卓也

日本脳神経血管内治療学会認定脳血栓回収療法実施医
脳神経外科 寺田幸恵

認定看護管理者
看護副部長 高林雅子



社会医療法人 祐生会

みどりヶ丘病院



〒569-1121 大阪府高槻市真上町3丁目13-1

診療受付時間 8:30~12:00 ※受付終了時間は診療科によって異なります。

休診日 日曜日、祝日、年末年始

時間外診療 24時間365日対応 お問い合わせ:072-681-5717(代表)

<https://www.midorigaoka.hospital/>

広報誌に関するご意見・ご感想・
お問い合わせは 祐生会広報まで

祐生会広報電話番号

072-681-5764

✉ midori-info@midorigaoka.or.jp

みどりヶ丘ヘルスケアグループ一覧

医療施設

みどりヶ丘病院 TEL 072-681-5717
茨木みどりヶ丘病院 TEL 072-622-1515
城北みどりヶ丘病院 TEL 06-6922-6721

訪問看護サービス

みどりヶ丘訪問看護ステーション TEL 072-681-5605
みどりヶ丘ケアプランセンター TEL 072-681-5794
みどりヶ丘ケアプランセンターつかはら TEL 072-697-0037
茨木みどりヶ丘訪問看護ステーション TEL 072-665-8144
茨木みどりヶ丘介護相談所 TEL 072-623-7744

高齢者向け介護施設

みどりヶ丘介護老人保健施設 TEL 072-692-3111
グループホームみどりヶ丘荘 TEL 072-692-3287

保育園

みどりわかば保育園 TEL 072-683-8221
茨木みどり保育園 TEL 072-665-9996