

翠清会 ニュース



日本医療機能
評価機構認定施設

8月号
(171号・第1版)
2009.8

病院理念

Patient First「患者さん第一」

ファースト・オピニオン (First Opinion) を提示でき
セカンド・オピニオン (Second Opinion) を
求められる病院に!

基本方針

- 脳神経外科・神経内科専門病院のスタッフとして社会的責任をはたし、24時間常に質の高い医療を提供します。
- 患者さんの安全と安心を確保し、常に医療事故の予防と対策につとめます。
- 患者さんの権利を尊重し、病状説明と情報 (カルテ) 開示を行います。
- 患者さんの個人情報の保護を確実にします。
- 急性期から慢性期、在宅まで地域の関連機関と連携を強化します。
- 翠清会の職員である誇りを持ち、常にプロとしての実力を高める努力をします。

脳梗塞といっても実は…5

副院長 (神経内科主任部長) 野村栄一

脳梗塞とは、脳の血管が何らかの原因によって詰まり、その結果脳細胞が死んでしまう病気です。血管の詰まり方には大きく分けて二通りあり、動脈硬化により脳の血管が徐々に狭くなり脳梗塞を生じるタイプ (ラクナ梗塞、アテローム血栓性脳梗塞) と心臓にできた血栓が剥がれて突然脳の血管に詰まるタイプ (心原性脳塞栓症) に分けられます。今回はこれらとは異なり、足の静脈にできた血栓が引き起こす脳梗塞についてお話しします。

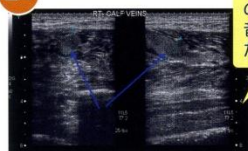
エコノミークラス症候群という言葉は一度は耳にしたことがあるかもしれません。飛行機などで長時間動かさずに座っていると、足の静脈に血栓ができることがあります。足の静脈にできた血栓はそれが剥がれると、通常は肺の血管に詰まり肺塞栓症という病気を引き起こします。これは血栓が下大静脈→右心房→右心室→肺動脈と流れていくからです。もし心房に小さな穴が開いていると、血栓が右心房から→左心房→左心室→大動脈→脳の動脈と流れて脳梗塞を生じることがあります。このように生じる脳梗塞を奇異性脳塞栓症と呼びます。心房に小さな穴が開いていることは珍しいことでしょうか? じつは胎児では心房に卵円孔という穴が開いていて右心房から左心房へ血流が流れています。生まれたあとこの穴はふさがれるのですが成人でも20%程度はふさがらずに残っているといわれます。これを卵円孔開存といいます。このような人は脳梗塞を生じやすいことが明らかになっています。ただし、この穴はほとんどの場合5mm以下と小さいもので、咳や息こらえなどをしたときのみ開くので、通常の心臓超音波検査などで発見することは困難です。経食道心臓超音波と呼ばれる検査で、右心房に空気で作ったバブルを注入して、それが左心房に通り抜けるのを目で確認することで、穴が開いていると判定しています (図1)。



図1 経食道心臓超音波検査によるバブルテスト

- 1: 右心房にエアバブルが充填している。
- 2: 卵円孔を通じエアバブルが左心房に移動している。

図2



下肢 (ふくらはぎ) のヒラメ静脈に超音波で血栓を認めた (矢印)。

当院では、脳梗塞を発症したものの、なぜ脳梗塞になったかはっきりしない場合、経食道心臓超音波検査を行い、卵円孔開存について調べています。見つかった場合、足の静脈に血栓ができていないか (図2)、肺塞栓症を起こした後がないかについても調べて、再発予防法を考えていきます。いずれにせよ肺塞栓症も脳梗塞も恐ろしい病気です、長時間の立ち仕事、座り仕事で足に血栓を作らないよう、適度に足を動かし、水分をしっかりとるようにしてください。

栄養部通信

当ニュース編集委員 A、この度同じく編集委員 B と結婚が決まり 11 月の挙式までに今の状態から脱却し健康的に痩せてもらうため、当院栄養部管理栄養士にお願いして継続栄養指導を受けてもらうこととなりました。

平成 21 年 6 月 9 日
年齢 31 歳 身長 176cm 体重 95kg
BMI 30.6 目標 > 6ヵ月で 10kg 減量

ダイエット開始前の栄養指導

——— ダイエット前の食生活 ———

栄養指導
前の
食事例



栄 ダイエットを目的ということなのですが、ここにあるフードモデルの中で普段食卓に出てこない食材はありますか？

編集委員 A (トマトと鶏肉のササミを手に取り) 嫌いなので出てきません。

栄 それ以外の食材はよく出てきますか？

編集委員 A はい。家では品数が多いのでいろいろなものを食べていると思います。

栄 量や食べる早さはどうですか？

編集委員 B そんなに量を食べる方ではないと思います。

編集委員 A そんなにたくさんは食べないが、ほとんど噛まずに飲み込みます。

栄 そうなんですね。噛むことで満腹中枢を刺激するので「噛む」ということは食べすぎ防止にはいいのではないかと思います。食生活で「これが問題かな」と思うところはありますか？

編集委員 A 間食や夜勤明けの朝食に問題があると思います。

栄 例えば間食や夜勤明けにはどんなものを食べていますか？

編集委員 A 間食にはコーラやカフェで甘いコーヒーを飲むことが多いです。夜勤明けの朝食には菓子パンを 2 個位食べるが多いです。

栄 間食について検討していく事も踏まえて、6ヶ月で 10kg 減量していく為にできそうなことはありますか？

編集委員 A 夜勤と日勤の日の夕食を病院食にしてみることですかね…。ただ、外食をしたい時はどうしたらいいですか？

栄 外食はしっかりと楽しんで下さい。毎日外食が続くのは良くないですが、外食の前で調整していく方法がいいかと思います。

編集委員 A わかりました。外食も大丈夫なんですね。あと、夜勤明けのパンに代わるものはありますか？

栄 朝食として摂られるならサンドイッチにしてみたいかがですか？

編集委員 A やってみます。

栄 目標達成に向けて頑張りましょう。

(コメント) 私達栄養士は、患者さんに自身の食生活を振り返っていただき、何から改善出来るかを一緒に考えるようにしています。今回話を聞いて、一日の食事で間食の占める割合が大きい事、夜勤明けの食事内容の偏りがありました。今後は、病院食を取り入れることで食生活改善を行っていき、次号翠清会ニュースにてその後の経過を掲載いたします。

栄養部 塩野麻美 服部友香



《脱水予防のための水分補給》



暑くなり汗が出やすい季節となりました。私達の体は汗を出すことで体温調節をしています。汗や尿などで出ていく水分を補給しないと脱水が起こり、命の危険にまで及ぶことがあります。

激しい運動や熱、下痢で急激に水分喪失をした場合は、スポーツ飲料などの電解質が入っている飲料が適しています。普段の水分補給には水・お茶などの糖分を含まないものにしましょう。

食事が十分に食べられていれば、1000ml は食事から、1000 ~ 1500ml は飲水量として確保し、2 ~ 3 時間おきにコップ一杯ずつ飲むのが適しています。

リハビリ部通信

● 肥満を防ぐ日常生活 ～肥満とダイエット～ ●

「ダイエットするぞ!!」と思った時に、運動が必要だということは何となく分かります。汗をかくと何だか「痩せたかなあ?」という気になるのも確かですが、現実にはなかなか運動で痩せるのは難しい。なぜなら、運動によって消費するエネルギーは意外と少なく、特に脂肪の消費ということでは微々たる物だと言われています。例えば、体脂肪1kg(7000kcal分)を減らすには、ウォーキング(1時間に約200kcalを消費)を35時間も続けなければならないという事になりますからね。

「じゃあ、運動してもムダってこと!?!」
いやいや、そうではありません。

減量というと、運動よりも食事制限が重視されていますが、肥満の予防や解消には、運動も同じくらい大切です。ですから、減量や肥満予防に運動がすすめられるのは、運動そのものによるエネルギー消費に加えて、筋肉がつき、基礎代謝量が増え、体脂肪を燃えやすくする。からという理由があるんです。

理学療法士 山崎裕士

●運動療法による全身への効果

①インスリン感受性

運動によりインスリン感受性が改善し、糖尿病になりにくくなります。

②循環器疾患の予防・改善

運動により脂肪が消費され、高脂血症が改善します。その結果、高血圧が改善し、虚血性心疾患の頻度が低下します。

③体力向上

運動により心肺機能が高められます。筋力が強化され、骨からのカルシウム喪失が予防できます。

④ストレス解消及びその他

運動により爽快感が得られ、ストレス解消になります。神経系を賦活(活力を与える。物質の機能・作用を活発化すること)させるため、老化防止に効果があります。また免疫能を高め風邪などの感染症にかかりにくくなります。

●減量のしかた

具体的には、散歩、ジョギング、ラジオ体操、自転車漕ぎ、水泳など全身の筋肉を用いる有酸素運動を、中等度の強度(脈拍:一般に120/分。60~70歳では100/分)で1回10~30分(体力のある人では60分)、週3~5日以上実施します。

特別に運動を実施する時間がない場合には、エレベーターの代わりに階段を使う、通勤時にバスを一駅手前で降りて歩くなど、日常生活の中に運動を取り入れてみてはどうでしょうか?

万歩計は日常生活における運動量の把握に有効であると思われるので、1日1万歩以上(最低でも7,500歩)を目標とすると良いでしょう。

注意

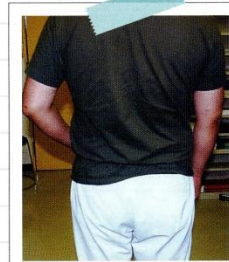
運動の実施前後には、準備・整理運動の実施が重要です。また、膝の障害や足の捻挫などを招きやすいため、靴底の厚いスポーツシューズの使用もお勧めします。軽い運動を短時間から開始して、ちょっとずつ時間を長く、負荷を強くしていきましょう。
ジム等の集団の中で運動する事も、継続するには有効だと言われています。

元来体重の増減が激しくその中でも「ここぞ」というときにはなんとか体重を落とす事が出来ていましたが、ここ数年思ったように体重がコントロール出来なくなっていました。最近になって今までは若さでなんとかなっていたのだという事に気がつきました。

このたび結婚することになり結婚を機に一念発起しようと思っていたところにこのようにありがたい(?) 企画をいただきました。

健康的なダイエットを心がけて結婚式までに10 kg 減を目指して行きたいと思っております。
もし病院内で僕を見つけたら是非励ましてください。
ということで僕を見かけても餌を与えないでください。

編集委員 A



目標
10kg減!



電車【5番線】広島駅 ← 広島港 …… 南区役所前電停下車

バス【7号線】横 川 ← 向洋方面(紙屋町経由) …… 昭和町下車

【10号線】己 斐 ← 旭町方面(大手町経由) …… 昭和町下車

【12号線】戸 坂 ← 仁保方面(八丁堀経由) …… 竹屋町下車

【23号線】横 川 ← 大学病院(紙屋町・八丁堀経由) …… 昭和町下車

【26号線】広 島 ← 旭 町(八丁堀経由) …… 昭和町下車

【郊外線】バスセンター ← 熊野方面 …… 昭和町下車

【郊外線】バスセンター ← 中野東/一貫田 …… 昭和町下車

タクシー

- 梶川病院の所在地は、「国道2号線平野橋西詰め北側」です。
- 介護老人保健施設ひばりの所在地は、「比治山橋西詰めを南へ入る」です。
- 居宅介護支援事業所つばさの所在地は、介護老人保健施設ひばり1階にあります。



医療法人
翠清会

梶川病院

〒730-0046 広島市中区昭和町 8-20

TEL.082-249-6411 FAX.082-244-7190