

地域健康情報誌 [テ・ア・テ]

Te・A・Te

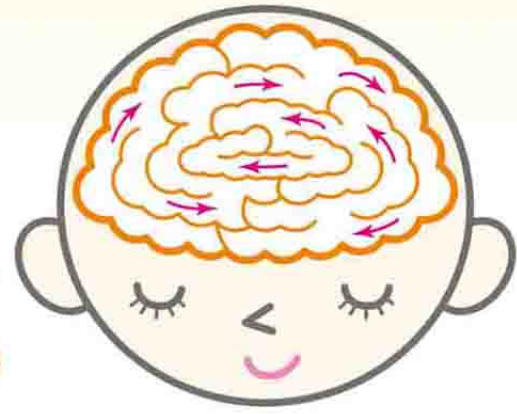


特集

「脳」の血流、スムーズですか？
NO! 梗塞。



「脳」の血流 スムーズですか？



暑かった夏は過ぎ、気温の変化とともに身体の変調もおきやすい季節となりましたが、寒くなると身体に負担がかかり、元気な人でも突然倒れると心配されるのが「脳卒中」。気温の低下に伴い血管が収縮するため、脳の血管が詰まったり破れたりして、脳の機能に障害がおこることはよく知られています。寝たきりや介護が必要になる割合が高いこの脳卒中。今回はその中で約7割を占める「のうこうそく脳梗塞」について考えてみましょう。

[脳卒中の割合]



「脳梗塞」危険度チェックリスト

- 高血圧または糖尿病をわずらっている
- たばこを吸う
- お酒は1日にビール中瓶1本以上飲む
- 健康診断で心房細動(不整脈の一種)があるとされた
- 太り気味だ
- 運動が嫌いだ
- 揚げ物や洋菓子など脂っこいものが好きだ
- 塩辛いもの、味付けの濃いものが好きだ
- 家族や親戚に脳卒中になった人がいる

※当てはまる項目が多いほど脳梗塞になる可能性が高くなります。今からでも遅くありません。自分自身を脳卒中から守りましょう。

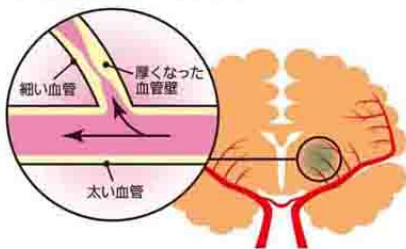
脳梗塞とは？

脳梗塞とは、首や脳の血管が詰まり血液が流れなくなることで、脳組織に障害がおこる病気です。脳の組織の壊れた場所によって手足が麻痺したり、ろれつが回らなくなったりして身体の半分の感覚が鈍くなることがあります。突然このような症状が出た時は、すぐに救急車を呼び病院で診察を受けることが大切です。

総合大雄会病院 筆頭副院長 今井 秀

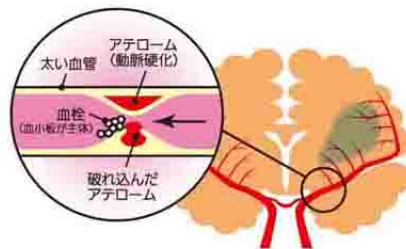


●脳梗塞の分類



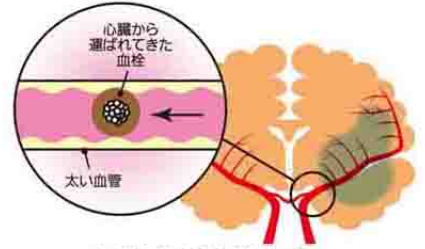
ラクナ梗塞

脳の細い血管が詰まって起こる脳梗塞で、梗塞の範囲が直径15mm以下の小さいものです。



アテローム血栓性脳梗塞

のい あい どうみゃく 頸部頸動脈や頭の中の太い血管が、動脈硬化が原因で、狭くなったり、詰まったりして脳梗塞をおこすものです。



しんげんせい のうそくせんしやう 心原性脳塞栓症

心房細動や心臓弁膜症など心臓の病気により心臓の中に血栓ができ、これがはがれて血流に乗り脳まで運ばれ、脳の太い血管を詰めてしまうもの。脳梗塞の中では最も重症例が多いタイプです。

「脳梗塞」発症の見分け方は？



+ ーポイントは「突然」と「片側」。「FAST」でチェック(Face, Arm, Speech, Time)してみましょう。
脳梗塞の症状は「顔」「腕」「言葉」に現れやすく、それも、突然に片側のみに現れることが多いのです。例えば、以下のような症状があるか自分で鏡を見てチェックしてみましょう。

ためしてみよう！

「脳梗塞」簡単セルフチェック



check1 **顔** Face check2 **腕** Arm check3 **言葉** Speech



「イー」と歯を見せて笑顔を作るように指示すると、一方の口元がうまく動かない



両腕を前にあげて眼をつぶってもらうと片腕だけが下がってしまう



ろれつが回らなかったり、言葉がうまくしゃべれない

一つでも当てはまれば脳梗塞の可能性は高くなります。

Time 直ちに病院の専門医に診察してもらいましょう。

脳梗塞を発症しないためには、こまめに検査を



脳 梗塞の予防として最も重要なのは、**生活習慣を見直すこと**です。脳梗塞の原因は動脈硬化ですので(心原性脳塞栓症を除く)、生活習慣病や喫煙習慣のある方は、MRIやエコー検査で、隠れ脳梗塞(無症候性脳梗塞)^{※1}や頸部頸動脈狭窄^{※2}の有無をチェックしてください。必要に応じ、脳梗塞予防のための手術(頸部頸動脈ステント留置術^{※3}など)や薬による**治療**を考慮します。

また、心房細動という不整脈を指摘された方は、脳梗塞予防のための抗凝固療法^{※4}が必要です。専門医とご相談ください。

脳ドックについては

P.5へ

脳梗塞の薬については

P.4へ

※1:CTやMRIなどで検査をすると梗塞が見つかるのに自覚症状がほとんどない場合。

※2:脳に流す太い頸動脈に動脈硬化ができて血管が狭くなったため脳への血流が低下する場合。

※3:脳の細い血管が詰まった際に特殊な器具を使って血管を広げる治療。

※4:血液を固まりにくくして血の塊(血栓)ができないようする治療。



教えて！ Doctor ドクター

監修：総合大雄会病院 筆頭副院長
今井 秀 医師

脳梗塞編

Q&A

テーマに関する素朴な疑問に
脳神経外科の専門医がお答えします



Q 突然、左手足が動かなくなりましたが、5分ぐらいでまたすぐ動くようになりました。このまま様子を見ていればいいですか？

A 一過性脳虚血発作（一時的に血管が詰まり、症状が出現したが、再び血液が流れるようになり症状が改善した状態）が考えられます。脳梗塞の前触れ発作で、3か月以内に約15～20%の方が脳梗塞を発症します。このため、直ちに専門病院を受診してください。

Q 脳梗塞は早く受診したら良くなるの？

A 発症後4.5時間以内であれば、組織プラスミノゲンアクティベータ（t-PA※）という薬を使って詰まった血栓を溶かすことができる可能性があります。しかし、すべての症例で症状が改善するわけではありません。早ければ、少しでも後遺障害を軽減する可能性があるとうご理解ください。

※「t-PA（血栓溶解療法）」：詰まった血液を薬で溶かして血液を流れやすくさせる方法。



当院では、夜間や土日祝祭日でも緊急対応が可能な「脳卒中センター」を設置しています。24時間365日体制で脳卒中の専門医が常駐し対応しております。脳卒中を疑ったら早めに受診してください。



数字でわかる大雄会 DAIYUKAI DATA

大雄会に関する数字をわかりやすく紹介します。

脳卒中センターは

24時間 365日体制 専門医常駐 24h



ちなみに

濃尾大花火 堤灯数

365個

※出典：一宮市HP

当院の脳卒中センターは平成9年10月に立ち上げて以来、夜間・休日を問わず、24時間365日体制で脳神経外科医が常駐する体制をとっています。患者さまの年齢・全身状態・脳疾患の程度・社会的立場・家庭環境などを考慮し、経験と実績に基づいて十分な情報をできるだけわかりやすく提供し、患者さまご本人、ご家族とも相談のうえ、治療方針を決定しています。

ちなみに、一宮市と羽島市共催の「濃尾大花火」は、木曾川に浮かぶ五艘のまきわら船の365個の堤灯が美しく揺らめくなか、夜空に大輪の花火約5,000発が打ち上げられ、大河木曾川ならではの20号の大玉を大迫力で楽しむことができる、夏の思い出のひとつです。

当院のMRI台数
(2012年10月現在)

4台



ちなみに

一宮七夕祭り開催日数

4日間

※出典：一宮市観光協会HP

当法人のMRIは、4台すべて高性能の1.5テスラMRI装置を配備し、脳ドックはもちろん特殊な検査から救急検査までの検査を行っています。検査中は連続的にトントン、ガーガーという様々な音がしますが、常に担当者が声をかけながら行いますのでご安心ください。

ちなみに、一宮七夕まつりは7月の最終日曜日をフィナーレとする4日間の一宮市最大のおまつりです。また、仙台市（宮城県）、平塚市（神奈川県）の七夕まつりとならび日本の三大七夕まつりの一つと言われています。

これからも最新の医療機器などハード面だけでなく、人材のソフト面も合わせて地域の皆さまから信頼され、七夕まつり同様に親しまれる病院であり続けたいと願っています。



のう
脳

こう
梗

そく
塞

の

薬

脳梗塞の再発予防は、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの危険因子を十分治療することと、血液が固まるのを抑える抗血栓薬を毎日服用することが基本になります。

抗血栓薬には、「抗血小板薬」と「抗凝固薬」があり、どちらを使用するかについては、脳梗塞の種類により異なります。

脳梗塞の治療で使用される主な薬についてご紹介します

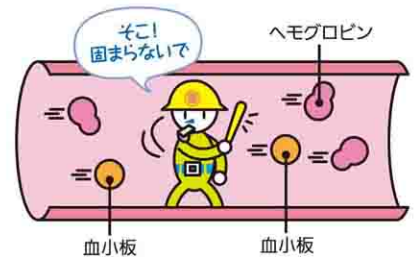
I 抗血小板薬

血小板の働きを抑えて血液を固まりにくくし、脳の血管が詰まるのを防ぎます。動脈硬化を原因とするアテローム血栓性脳梗塞^{*1}、ラクナ梗塞^{*2}に有効です。

II 抗凝固薬

心臓の中などで血液が固まることを防ぎます。不整脈などの心臓病を原因とする心原性脳塞栓症^{*3}に有効です。

※1～3: 詳細については「特集」ページP.2を参照ください。



知ってましたか?

抗凝固薬(ワルファリン)に納豆はだめ!?

納豆・青汁・クロレラなどのビタミンKが豊富に含まれている食品とワルファリンと一緒に服用すると、ビタミンKにより血液が固まるのを防ぐ効果が弱まってしまいます。ワルファリン服用中は納豆・青汁・クロレラを絶対に食べないようにしてください。最近ではビタミンKに影響を受けない抗凝固薬もありますので、担当医師にご相談ください。

ちなみに抗血小板薬は直接ビタミンKと関係がないため納豆を食べてもかまいません。



お薬のことで不安なことは薬剤師におたずねください。

服薬の注意点

抗血小板薬や抗凝固薬を服用すると、出血しやすく、血も止まりにくくなります。そのため、怪我をしないように十分注意してください。

また、外科手術や内視鏡検査、歯の治療を受ける際には服用を中止しなければならない可能性もありますので、服用していることを必ず担当医師にお伝えください。

薬剤師
山本真莉子



Catch!

脳の危険信号を早期にキャッチ!!

脳ドック

小さな梗塞も検出する「MRI」や、血管の状態を詳細に描出できる「MRA」が検査の中心

脳ドックの目的は脳卒中(脳血管障害)とその危険因子を評価し、脳卒中の進行や発症を防止することです。脳卒中の危険因子は脳や脳の血管の状態のみでなく、高血圧、脂質異常症、糖尿病や心疾患など多岐にわたるため、脳ドックでは全身のチェックも行います。もちろん中心となるのは脳のMRI^{*1}と脳血管のMRA^{*2}です。

MRIは磁力を用いて縦横に断層画像を作り、ミリ単位の小さな梗塞^{*3}や虚血性^{*4}の変化を見つけることができます。“隠れ脳梗塞”はほとんど症状をきたさない小さな脳梗塞のことで、40歳代で30%、50歳代では50%くらいの頻度で見られます。そして症状をとまなう脳卒中が起きるリスクが高いため危険因子へのきちんとした対応が必要となります。

またMRAでは脳血管の状態が手に取るように立体的に観察できます。くも膜下出血の原因となる動脈瘤ができていないか、脳梗塞の原因となる動脈硬化で血管が細くなったり血管の壁が不整になっていないかを調べます。寝たきりの原因のトップは脳卒中です。早めに脳ドックを受けましょう。

(※注釈) 1: Magnetic Resonance Imaging, 磁気共鳴画像検査 2: Magnetic Resonance Angiography, 磁気共鳴血管造影
3: 血流の減少により組織が壊れること 4: 血流が必要だけ流入しない状態



健診センター
センター長
森浦 滋明

脳ドック受診者数の推移

年度別 ※大雄会第一病院とルーセントクリニックの合計



ここ3年大雄会での脳ドック受診者数は増加傾向にあります。脳ドック受診者の年齢層は男女ともに50代がピークです。一般的に脳梗塞は男性の方が女性よりも発症する割合が高く、また年齢も比較的若くして起こりやすいと言われています。要精密検査(D2判定)になる方の割合は年齢が高くなるにつれて増える傾向ですが、40歳未満の世代でもD2判定になるケースもありますので、若いからといって安心出来ません。日頃からドック等で検査を受け、脳の危険信号を早期に発見しましょう。



脳ドックが受診できる施設は？

大雄会第一病院

一宮市



落ち着いた中でもラグジュアリーさを感じさせる空間をご用意しております。時間をかけてゆったりと検査する宿泊コースや、がんの発見に有効とされる先進機器を使ったPET健診コース等もお選びいただけます。

大雄会ルーセント クリニック

名古屋市



都会のオアシスとして、くつろいでいただけるハイグレードな空間と心温まるおもてなしでお迎えしております。名古屋駅から徒歩約5分の場所にあり、短時間できめ細かく検査する日帰りコースや、気になる部分だけを検査できる午後健診等をご用意しております。



社会医療法人大雄会 新体制のごあいさつ

平素は、地域の皆さまに格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

社会医療法人大雄会では、8月31日をもちまして、長らく統括院長および総合大雄会病院院長を務めさせていただいた中北武男がこれら2つの職を退任し、副理事長の職に専任いたします。なお、従来通り外来診療は行い、これまでと変わらず患者さまと地域医療のために尽力いたします。

9月1日、総合大雄会病院院長に伊藤伸一（前大雄会第一病院院長）、大雄会第一病院院長に堀江正宣（前大雄会第一病院副院長）が就任いたしました。

法人の基本理念である「思いやりの心を持って、患者さま中心の良質な医療」を提供していく姿勢は今後も揺らぐことなく、新たな体制をもって、先進医療、救急医療、予防医療を核とした地域の保健医療ネットワークの中核施設としての役割を目指します。地域に密着した信頼される病院として、皆さまのご期待に応えることができるよう、より一層努力してまいります。

今後とも宜しくお願い申し上げます。

社会医療法人大雄会 理事長 伊藤伸一



総合大雄会病院 院長
伊藤伸一



大雄会第一病院 院長
堀江正宣



社会医療法人大雄会 副理事長
中北武男

施設紹介



総合大雄会病院
〒491-8551 一宮市桜一丁目9番9号
☎0586-72-1211(代)



**老人保健施設アウン
訪問看護ステーション・アウン**
〒491-0101
一宮市浅井町尾関字同者165
☎0586-78-1111(老人保健施設アウン)
☎0586-51-0031(訪問看護ステーション・アウン)



大雄会第一病院
〒491-8551 一宮市羽衣一丁目6番12号
☎0586-72-1211(代)
健診センター: ☎0586-26-2008(直通)



**音羽デイサービスセンター・アウン
新生訪問看護ステーション・アウン**
〒491-0045
一宮市音羽三丁目8番13号
☎0586-28-5000(音羽デイサービスセンター・アウン)
☎0586-28-5633(新生訪問看護ステーション・アウン)



大雄会クリニック
〒491-8551 一宮市大江一丁目3番2号
☎0586-72-1211(代)



大雄会 ルーセント クリニック
〒451-6003 名古屋市中区牛島町6番1号
名古屋ルーセントタワー3F ルーセント・ウェルネスセンター内
☎052-569-6030(健診センター)
☎052-569-6031(内科・婦人科・女性頭痛外来)



今号の表紙 大橋明仁さんご家族
今回は一宮の三岸節子美術館のギャラリーで撮影しました。この美術館は平成10年に女性洋画家の第一人者、三岸節子生家跡地(旧尾西)に建設されました。生家由来する織物工場を模したノコギリ屋根やヴェネチアをイメージした水路が特徴です。写真は「芸術の秋」にちなんで、落ち着いた雰囲気一枚となりました。ギャラリー内は子どもも楽しめるよう、目線の高さにクイズが用意されていました。

企画・発行:
社会医療法人大雄会 経営企画課
☎ 0586-24-2565
✉ kouhou1@daiyukai.or.jp

<http://www.daiyukai.or.jp/>

だいゆうかい

検索

カラダを磨く。

いなざわ
稲沢
ぶらり
さんぽ



赤い屋根のカフェ「take one(ティクワン)」

身もこころもまったりする、赤い屋根が目印の“ほっこりカフェ”

のどかな田園風景の中、ひと際目をひく赤い屋根のカフェ「take one」でスタッフとお店を切り盛りするのは竹市夫妻。奥様の美希さんは大学で栄養学を学んだ後、料理教室のアシスタントとして料理の基本を学ぶことができました。“マクロビオテック※1”を知ってから料理の概念が大きく変わり、その後も大好きな料理をより深く学んでいくうち“自然食”に目覚め、“自然の中で生かされていることの大切さ”に気付いたそう。そんな美希さんを陰で支えてきたのが飲食業経験20年というご主人の正人さん。昨年お店をオープンした際にも飲食業では大先輩である正人さんの助言が大きな支えになったとか。お客さんにくつろいでもらうための店づくりのアイデアも常に二人で出し合い、夫婦二人三脚でお店づくりを楽しんでいるそうです。そんな竹市夫妻が腕を奮う自慢料理は、ボリュームたっぷりのハンバーグ定食。その他にも、おいしいだけでなく身体にとってもやさしい素材を使ったスイーツに、カフェインが苦手な方にもおいしくいただけるノンカフェインの穀物コーヒーもおすすめ。どこか懐かしくもありゆったりとした時間が流れるカフェで身もこころも癒されてみませんか。

※1「マクロビオテック」：穀物や野菜、海藻などを中心とした食事を摂ることにより、自然と調和しながら健康な暮らしを実現していくという考え方。



take one自慢のランチメニューは「ハンバーグ定食」(¥1,100)。男性も女性もガッツリと食べたい派の方に大人気メニューです。ご飯は五分づき米※2で食物繊維もしっかり摂れて栄養面でもバッチリです。

※2「五分づき米」：玄米の栄養素と白米の美味しさの好いとこ取りをしたお米です。



「玄米」と「白米」の違いは？

【玄米の長所】 ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。
【白米の長所】 もっちりとして甘みがあり、消化に良い。



「小豆とカボチャのチーズケーキ(¥500)」かぼちゃの自然な甘みが特長。利尿作用もあります。



「おかず豆乳フレンチトースト(¥650)」牛乳が苦手な方にも大満足。とろ〜りチーズの入ったふわふわのフレンチトーストは、ハーブ香る自家製トマトソースをかけて。

※「豆乳」：血中のコレステロールを下げて血管を丈夫にする働きがあります。



大きい窓辺から差し込むカウンターは読書スペースにピッタリ。

外には山羊のゆきちゃんがお出迎え。



稲沢市赤地南町61-1
0587-21-4758
7:00〜日没
ランチ 11:00〜14:30
ティナーは要予約
水曜日・第一木曜日

from 管理栄養士

栄養満点ランチでおなかも心も大満足!

昨年、赤い屋根に引き寄せられ出会ったカフェ「take one」。外食はボリュームはあってもバランスが良くないことも多いですが、こちらのランチは野菜たっぷり栄養バランスも抜群!!食材一つの味をしっかりと味わうことができ、食べ終わった後は心も身体も健康になった気持ちになれます。木のぬくもりを感じるインテリアや手作り雑貨、ミニライブのできる場もあり、沢山の人が集まる素敵な空間料理の美味しさを引き立ててくれます。今ではマイ箸をキープして常連になっています。

管理栄養士 今枝由香梨



常連客は「マイ箸」をキープ

趣のある数あるお箸の中から自分好みのお箸を選び、次回の来店までキープすることが可能。“食”を大事に想うtake oneならではの特権。



手作りの雑貨やアンティークの小物がやさしい気持ちにしてくれます。