

地域健康情報誌 [テ・ア・テ]

Vol.29

Te・A・Te

特集

脳梗塞とは？

2019

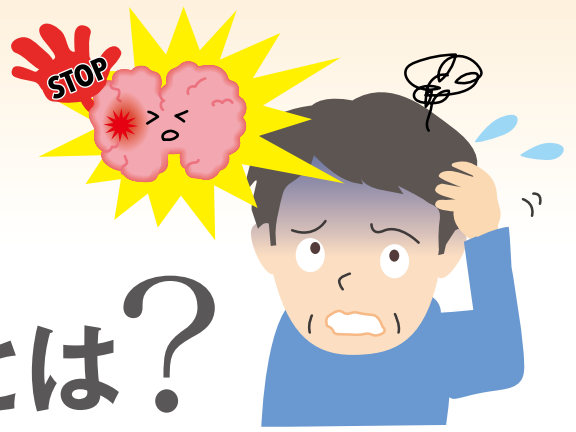
冬

社会医療法人
大雄会

尾張一宮
リトルリーグ



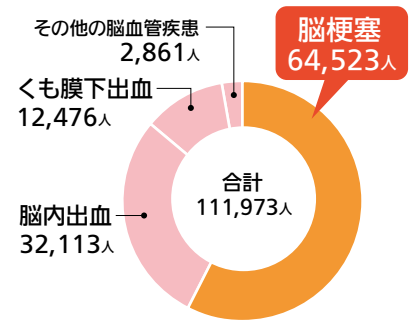
脳梗塞とは？



脳の血管の異常によって起こる病気を総称して「脳卒中」と言います。その中でも一番死亡数が多いのが「脳梗塞」です。[※]
 また「平成25年国民生活基礎調査」により、「寝たきり」の原因となる要因のうち約20%以上が脳梗塞をはじめとする脳血管疾患であり、本人だけでなく介護する家族にも影響する大変な病気といえます。

「脳梗塞」は誰にでも起こりうるものと考え、その発症のリスクや予防対策について知っておくことが重要です。

[※]平成27年(2015)人口動態統計(確定数)の概況(厚生労働省)



平成27年 脳血管疾患 年間死亡数



総合大雄会病院
脳卒中センター 部長
加藤 貴之 医師

脳梗塞とは

脳梗塞は、**脳の血管や頸部の血管が詰まることで血液が流れなくなり、脳組織に障害が起こる病気**です。脳梗塞のできる部位や大きさによって、様々な症状がでます。代表的なものは片側の手足の麻痺や感覚障害、言語障害などです。こうした症状は前触れなく突然起きることがほとんどで、軽症であったり短時間のうちに回復したりしても、すぐに病院を受診し診察を受けることが大切です。

「脳梗塞」初期症状チェックリスト

- 思うように話せない(ろれつが回らない)
- 顔面が麻痺して顔がゆがむ
- 手足の片方だけ力が入らない
- 目の見え方がおかしくなる(視野が狭い)
- 人の話が理解しにくくなる
- 文字が書きづらい



上記の項目で一つでも当てはまる場合はできるだけ速やかに病院を受診しましょう。

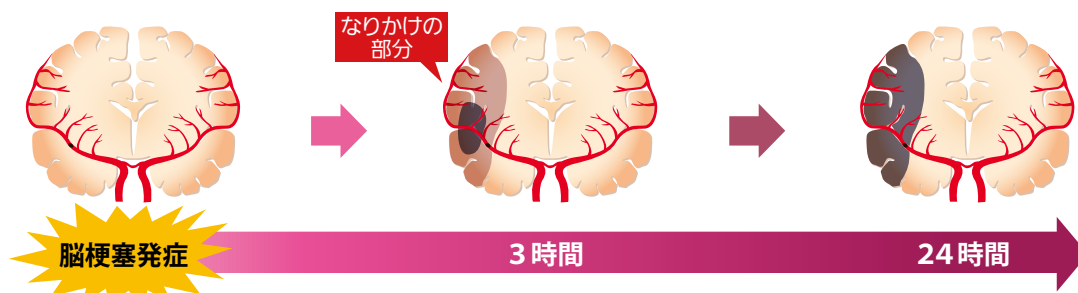


特に激しい頭痛や片半身の麻痺、言語障害などの症状が現れたらすぐに救急車を呼ぶか、急いで医師の診断を受けてください。



治療について

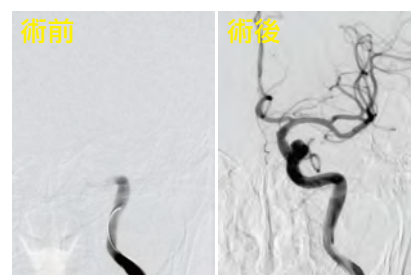
脳梗塞の治療は時間との勝負です。脳の障害が広がらないようにするため、できるだけ早く血液の流れを良くすることが重要です。発症後できるだけ早く血管を再開通させることで、脳梗塞になりかけの部分を救うことができます。



カテーテルによる治療

脳梗塞を発症して数時間以内の超急性期では、閉塞した血管の再開通療法が行われます。t-PAという強力な血栓溶解薬を点滴で使用したり、カテーテルで血栓を摘出したりする治療を行います。カテーテル治療は閉塞した血管があまりに細い場合は対象外となってしまいますが、主要な脳血管であれば到達可能です。血栓回収のための専用カテーテルは複数の製品が使用できるように常備されており、専門医が最善の方法で治療を行っています。

また、頸動脈などの頭頸部の主要な血管に高度狭窄が見つかった場合は、脳梗塞を予防するために血管を拡張する治療を行うことがあります。



脳血管カテーテル検査の画像
術後は血管の再開通が確認できます



摘出された血栓

t-PAについては

P.3へ

教えて!ドクターへ



薬物治療

脳梗塞の薬の治療には血栓を予防する抗血栓薬、いわゆる「血液をサラサラにする薬」を使用します。脳梗塞の再発予防のお薬は、基本的には一生飲み続けていかなければなりません。自己判断で勝手にやめてしまう方がいますが、それは非常に危険です。

高血圧の薬は自宅で測定する家庭血圧が低下することで効果を実感できます。糖尿病の薬は血糖値などが低下すると効果を実感できます。一方で、脳梗塞の再発予防に使われる薬は、数値として実感できないので、「飲まなくても大丈夫かな」と考えてしまう人がいますが、それは大きな間違いです。薬を途中でやめてしまうことで、再発する方が非常に多いのです。

再発について

脳梗塞は再発しやすい病気です。再発すると重症化しやすく、命に関わることも少なくありません。

脳梗塞にはいくつかのタイプがあり、タイプによって再発率や重症度、薬剤の選択などが異なります。

特に心原性脳塞栓症やアテローム血栓性脳梗塞の再発率が高いといえます。

以下の項目に該当する方はより再発率が高くなります。

脳梗塞のタイプは

P.3へ

教えて!ドクターへ

- 基礎疾患として心房細動という不整脈のある方
- 頭頸部の主要な血管に狭窄や閉塞のある方
- 高血圧、糖尿病、脂質異常症などの複数の基礎疾患をもっている方

まとめ



脳梗塞は脳の血管に血栓が詰まる病気です。原因の多くは生活習慣からきているといわれています。日頃の食生活や運動不足を解消するようにしましょう。頭頸部の血管狭窄は頭部MRIや超音波検査、頸部の聴診などで見つかることが多くあります。気になる症状がある方は脳神経外科外来を受診してください。



教えて! Doctor ドクター

テーマに関する素朴な疑問に
脳卒中センターの専門医がお答えします

Q & A

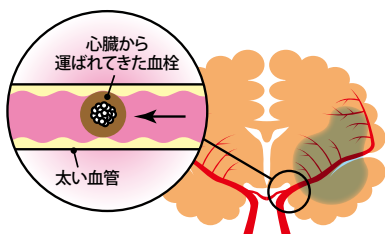
監修: 総合大雄会病院
脳卒中センター 部長
加藤 貴之 医師

脳 梗 塞 編

Q 脳梗塞のタイプについて教えてください

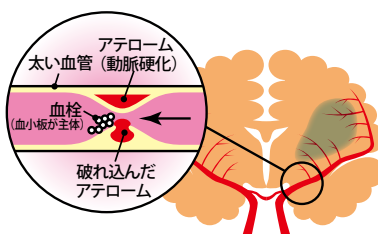
A 脳梗塞は主に3つのタイプに分けられます。

心原性脳塞栓症



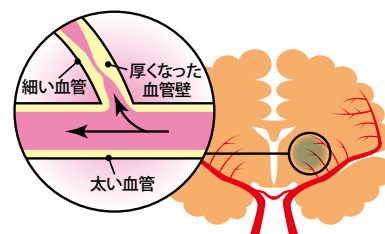
心房内の血のかたまりが血流にのり脳に運ばれると脳の血管が詰まるタイプ

アテローム血栓性脳梗塞



動脈硬化などで狭くなった太い血管に血栓が詰まるタイプ

ラクナ梗塞



脳の細い血管が詰まるタイプ

Q 血栓溶解薬 (t-PA) について教えてください

A t-PAは血管内で血栓に直接作用して溶解する非常に強力な作用を持った薬です。日本でこの薬が使用できるようになった初期の頃は、発症して3時間以内に投与開始ができる場合に限って使用できましたが、現在は**4.5時間まで**となっています。なぜ、このような制限があるかという、脳はデリケートな組織なので血流が再開することで出血を起こすことがあるためです。この時間的制約があるため、症状が出現したら早期に病院を受診することが後遺症を減らすことに繋がります。

この4.5時間という時間をもっと伸ばせないかという研究や、発症時間が不明な場合でも投与可能な方法を探る研究が行われています。数年以内に、より多くの患者さんに使用できるようになることを願っています!

Q 頭痛がひどいのですが、脳梗塞と関係ありますか?

A 脳の病気のうち、脳出血やくも膜下出血は突然の強い頭痛で発症することがありますが、頭痛で発症する脳梗塞はかなり稀です。現代社会ではストレスを抱えている方も多く、様々な環境因子(人間関係での悩みや緊張、疲れ)が原因となりますが、他にも首や肩の筋肉の緊張による頭痛、片頭痛、目の疲れ(パソコンや携帯電話)なども原因となります。

頭痛で受診する方の中には、腫瘍性疾患や頭部外傷後の遅発性の出血、脳脊髄液が過剰に貯留する水頭症が見つかることもあるため、脳神経外科で検査を受けてください。

脳梗塞の治療薬について

脳梗塞の治療薬は、発症直後の急性期とその後の再発予防とに分けられ、時期によって使われる薬剤が異なります。

発症直後の急性期の薬

脳梗塞を発症した直後の治療では、早い段階で血流を再開させ、脳へのダメージを最小限にする事が目的となります。そのため、血管を詰まらせている血栓を溶かす為の薬剤(t-PA)を点滴します。その後は、再び梗塞が起こらないようにする事が目的となり、血栓を作りにくくする抗血栓薬の服用を開始します。

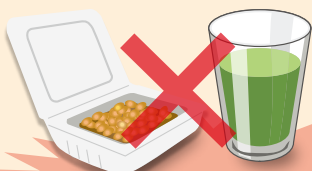
その後の再発予防の薬

再発予防で使用される抗血栓薬は、脳梗塞になった原因に合わせて使用する薬が選択されます。動脈硬化などが原因で起こる動脈にできる血栓には、血小板が関与している血栓が多く、血小板の働きを抑える「抗血小板薬」と呼ばれる抗血栓薬を使用します。(代表的な薬:バイアスピリンやクロピドグレルなど)

心房細動などが原因で起こる静脈にできる血栓には、血液凝固因子が関与している場合が多く、凝固因子の働きを抑える「抗凝固薬」と呼ばれる抗血栓薬を使用します。(代表的な薬剤:ワルファリンなど)

! 服用における注意点

- ワルファリンは、食事によって薬の効果に影響がでます。ビタミンKを多く含む納豆・青汁などの禁忌食材もあり、医師の指示をよく守って生活する事が大切です。
- 抗血栓薬は、他の薬剤との飲み合わせによって薬の効果に影響が出ることがあります。



血液を固まりにくくする効果を弱めてしまいます

抗血栓薬



出血を伴う治療や処置を行う場合に服用を一時的に中止する事があります。歯科を含めて他の医療機関を受診するときは、医師または薬剤師に必ず抗血栓薬を服用している旨を伝えてください。

薬の副作用が気になる時は、
医師や薬剤師に相談してください

薬剤師
佐藤良輔



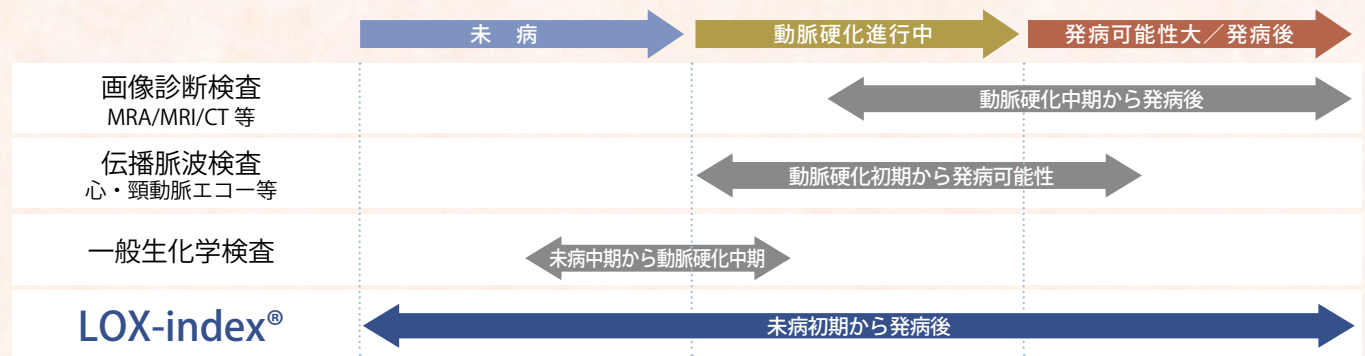
今後10年間の脳梗塞・心筋梗塞リスク検査

ロックスインデックス (LOX-index®)について

動脈硬化は自覚症状がないまま進行し、ある日突然脳梗塞・心筋梗塞を発症してしまう怖い病気です。ロックスインデックスは動脈硬化に関連する血液中の酸化変性LDLとsLOX-1という2つの物質を調べることで**将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを評価する血液検査**です。

● ロックスインデックスの検査とは？

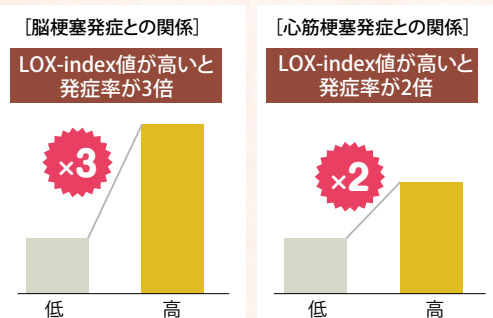
ロックスインデックスの検査は1回の採血で脳梗塞・心筋梗塞のリスクを予測することができます。動脈硬化の初期段階まで反映できるので、今までの血液検査や画像診断で捉えきれなかった血管の状態を知ることが可能になりました。そのため早い段階からリスクを回避していくことができます。



● ロックスインデックス (LOX-index®) の数値が高いと…

ロックスインデックス (LOX-index®) の数値が高い方は、低い方に比べ脳梗塞は約3倍、心筋梗塞は約2倍のリスクになることが分っています。特に脳梗塞は発症までの自覚症状がほとんど無いので、そのリスクを評価できるとも貴重な検査項目です。

疫学研究の結果



出典: Clinical Chemistry 56:4 550-558, 2010

以下の症状・生活習慣のある方にLOX-index®の測定をおすすめします

- ・ご家族に脳梗塞・心筋梗塞にかかった人がいる
- ・高血圧・脂質異常症・糖尿病にかかって動脈硬化が気になる
- ・将来、脳梗塞・心筋梗塞になるのが心配
- ・40歳以上である

検査のご案内

LOX-index®検査

- ・酸化変性LDL、sLOX-1量測定
- ・LOX-index®判定

12,960円(税込)

お問い合わせ

大雄会ルーセントクリニック 健診センター
フリーコール 0800-500-1211





尾張一宮リトルリーグからのお知らせ

尾張一宮リトルリーグでは

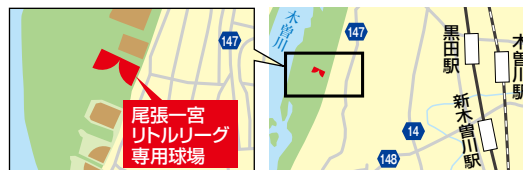
「野球選手を大募集」しています。

一緒に野球やりませんか!?

「野球に興味はあるけどやったことがない」「既に軟式野球をしているけど硬式野球に切り替えたい」と思っている仲間たち。「中学や高校の硬式野球部で子供の活躍する姿を見たい」と思っている父母の皆さん。尾張一宮リトルリーグは年齢・技術をもとに分かれて練習をしています。ぜひ、運動のしやすい服装で体験入団または見学にお越しください。

対象 一宮市及び岐阜県にお住まいの
小学1年生から6年生の男女

場所 尾張一宮リトルリーグ専用球場
(一宮市木曾川町里小牧河川敷) **練習日時** 土曜日、日曜日、祝日
8:45~17:00



お問い合わせ

尾張一宮リトルリーグ野球協会 090-3257-0315

事務局長：葛谷(くずや)昌紀 最新情報など詳しくはWEBへ <http://138little.org/>

一宮リトル

お気軽に
お問い合わせください



元中日ドラゴンズ

高木守道さんと高橋三千丈さんに 登場いただきました

10月6日(土) 中日新聞様主催、岐阜県信用金庫様協賛の「高木守道少年野球教室」が開催され、元中日ドラゴンズ監督の高木守道さんと、元中日ドラゴンズ投手の高橋三千丈さんが尾張一宮リトルリーグの球児達に指導をされました。テアテの表紙への登場についても快諾いただきました。



現役時代を彷彿とさせる守備の構え。カッコいい!! 高橋さんは主に投球指導をされました



小雨の降るなかでも真剣な指導をされました



一人ひとりバッティングフォームのチェックも受けました

施設紹介

大雄会の「眼科」は2018年9月に大雄会第一病院へ移転しました。



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)



新生訪問看護ステーション・アウン

〒491-8551 一宮市桜一丁目15番19号
☎0586-28-5633
FAX 0586-28-5634



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 名古屋西区牛島町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
フリーコール: ☎0800-500-1211 (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 尾張一宮リトルリーグの皆さんと高木守道さんと高橋三千丈さん



今号は尾張一宮リトルリーグの皆さんとご家族に協力いただき、元中日ドラゴンズの高木守道さん、高橋三千丈さんと一緒に、木曾川町にある尾張一宮リトルリーグのグラウンドで撮影をしました。このリトルリーグに大雄会職員の森 幹和さんの息子さん(10歳)が所属していることがきっかけで表紙の依頼をさせていただきました。撮影日は中日新聞様主催、岐阜県信用金庫様協賛の「高木守道少年野球教室」の日で、とても豪華な表紙となりました。

企画・発行:
社会医療法人大雄会 経営企画課
☎0586-24-2565
✉pr1@daiyukai.or.jp

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

だいゆうかい

検索



管理栄養士
榎原 亜季



ねぎたっぷり豆腐グラタン

ねぎにはビタミンC、ビタミンK、カルシウム、βカロテン、葉酸、アリシン（硫化アリル）などが含まれています。ねぎ特有の香りのもとであるアリシンは血行促進、疲労回復効果や、抗菌・殺菌作用があり、病気への抵抗力を高める働きをしてくれるため、発がん抑制作用があるといわれています。また、アリシンはビタミンB₁の吸収を高め、新陳代謝の働きを促進させます。肉類などのビタミンB₁を多く含む食品と一緒に調理するのがお勧めです。豆腐には、女性ホルモンと似た働きをするイソフラボンが含まれています。女性に嬉しいメニューですよ！

材料（2人分）

| | |
|--------|--------------|
| ねぎ | 150g（約1.5本） |
| しめじ | 80g（1/2株） |
| ベーコン | 60g |
| 塩コショウ | 適量 |
| 絹ごし豆腐 | 150g |
| 顆粒和風だし | 小さじ1（3g） |
| 味噌 | 小さじ1（6g） |
| 小麦粉 | 大さじ1/2（4.5g） |
| チーズ | 50g |
| パン粉 | 4g |



1 ねぎは斜め切りにし、しめじは根元を切り落としほくしておく。ベーコンは食べやすい大きさに切る。ねぎ、しめじ、ベーコンを炒め、塩コショウで下味をつける。



2 鍋にAの材料を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。



3 中火でとろみがつくまで火にかける。



4 耐熱容器に①、③を順番に乗せ、上からチーズ、パン粉をかけトースターで5～7分焼いたら完成。



栄養価（1人分）

エネルギー

260kcal

たんぱく質

17g

塩分

2.5g

point!

手順1でフライパンの代わりに電子レンジを使用すると時短になりますよ。

調理時間
20分