

2006. 5. 1

vol.24



脳卒中は突然に ~ 日頃の生活習慣が大切 ~

脳神経外科 槌田 昌平

桜も散り若葉の緑が日増しに色増さり、さまざまな活動を行うのに適した好季節になってまいりました。

昨今、「脳を鍛える」「脳のトレーニング」等、脳に関する雑誌やテレビ、ゲームが流行していますが、特に物忘れなどが気になる中高年の方々には、大変興味のあることだと思います。

最近、私も「脳を鍛える大人の...」というゲームにはまっており、皆で楽しく続けられるようにできていることもあって、家族と楽しんでやっています。



さて今回は、脳卒中にまつわるお話を少しさせていただきます。

ご存じの方も多いと思いますが、突然発症する脳血管障害（血管が破れたり、詰まったり）を脳卒中といいます。脳卒中になると脳の働きが部分的に障害され、身体の片側がしびれて動かなくなったり、話すことが困難になったり、日常生活に支障をきたすようになります。現在脳卒中は、癌・心疾患に次いで死亡原因の第3位であり、また、「寝たきり」の原因の約4割を占めると言われています。

日本脳卒中協会という社団法人がありますが、そこが脳卒中に関する知識を広め、一般市民の脳卒中に関する理解を高めることを目的に、平成14年から毎年5月25日～31日までの1週間を「脳卒中週間」と定めて、脳卒中に関する啓発活動を行っています。

一般的に、「脳卒中は冬に多い」というイメージがありますが、実は脳卒中の大部分を占める脳梗塞の発症は、6～8月から増加することが明らかになっています。そこで、脳卒中は夏から気をつけなくてはならないという警告を与えるために、その直前である5月の終わりが適切と考えられて、この時期が定められたという経緯があります。

毎年、脳卒中週間の標語が公募の中から選ばれていて、平成16年度は「脳卒中 予防は日々の暮らしから」、平成17年度は「脳卒中 予防を支える 家族の目」でした。本年度の標語は、「1分が わける運命 脳卒中」です。これは、症状が出たら一分でも早く専門病院を受診した方が診断・治療が速やかに受けられるので、その後の予後に影響してくるということです。ちなみに、発症から3時間以内の超急性期の脳梗塞例に、「t-PA」という血栓溶解剤が昨年末から保険適応となり使用可能となりました。この薬剤は、新たな治療法の選択として期待されています。

脳卒中は突然症状が出るため、予防することが大切です。危険因子である生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症など）を持っている場合は、これらに対する治療とともに、日頃の食事・運動などの生活習慣の見直し、心構えが大切です。

当院では、生活習慣病に対する予防運動教室なども開いているので、上手に活用していただけたいと思います。

★ 医師退職のお知らせ ★

外科 宮本康二医師、内科 坂田宗昭医師が、4月末をもって退職されました。今後の益々のご活躍を、ご期待申し上げます。





頭痛について



頭痛には誰でも一度は悩まされたことがあると思いますが、なんと日本人の4人に1人は慢性的な頭痛持ちとされています。

今回、この『頭痛』について簡単に説明させていただきます。

命に別状のない頭痛

【片頭痛】

頭の血管が腫れて起こる頭痛で、多くは頭の片側が『ズキンズキン』『ガンガン』『ドクンドクン』と痛みます。

この頭痛は若い女性に多く、月に1～2回、3～4時間ほど続き、痛みが激しい時には日常生活に支障を来すこともあります。

血管が腫れる原因として、睡眠不足などの生活リズムの乱れや熱いお風呂・サウナ、女性ホルモンの働きなどがあり、それらが自律神経に影響して血管の収縮と拡張のリズムが乱れたために頭痛が起こります。

予防は、自律神経に影響する誘因を避け、規則正しい生活をして自律神経の働きを整えることです。また頭痛が始まったら、安静にし、こめかみや痛む部分を冷やしたり、血管を圧迫すること、医療機関を受診してトリプタン系の薬剤等を処方してもらうことなどが効果的です。

【緊張型頭痛】

頭痛の7～8割を占め、後頭部を中心に頭の両側を『ギューツ』と締め付けられるような痛み・圧迫感・頭重感がいつからか始まり、だらだらと続きます。また、首や肩のコリ、目の痛みを伴うことも多い頭痛です。

筋肉が緊張することから頭痛が起こり、その原因として、姿勢の悪さや首の骨などの骨格・体型のゆがみ、首や肩のコリ・緊張、目の疲れ・歯の噛み合わせ、ストレスや精神的緊張などがあげられます。

予防には、姿勢を正しくすることや骨格・体型のゆがみを改善すること、原因となる筋肉の緊張を解消すること、枕を正しく選ぶこと、ストレスコントロールなどが重要です。頭痛が始まったら、入浴やこっている部分を温めたり、マッサージや指圧、ストレッチ等が有効です。

【群発頭痛】

頭の片方が痛むところは片頭痛と似ていますが、片頭痛が月に1～2回であるのに対し、群発頭痛はある期間に毎日のように起こります。

しかも、『片方の目に槍を突き刺されて、グリグリかき回されるような痛み』と表現する人がいるほど強烈な痛みを伴う頭痛です。

20～30代の男性に多く、確かな原因はわかっていませんが、こめかみの血管拡張が起きているためとされています。

予防としては、群発期を予測して予防薬を飲む方法があり、頭痛が始まったらトリプタン系の薬剤等を飲むことによって対処する方法があります。またこの頭痛は、アルコールによって誘因されるとも言われているため、群発期はアルコールを避けることも必要です。

命に危険を及ぼす頭痛

【くも膜下出血】



頭脳を覆う『くも膜』の内側の出血で、はじめて経験するような激しい頭痛や嘔吐がみられ、ときに意識を失います。

発作後は、一刻も早く救急車等で脳神経外科のある医療機関を受診することが必要です。

【脳出血・脳梗塞】

脳血管が破れるのが脳出血、血管がつまるのが脳梗塞です。脳出血では、突然吐き気や嘔吐を伴う強い頭痛が起こりますが、脳梗塞では強い頭痛が起こるのはまれです。どちらの場合も、意識障害が起こることもあります。

発作後は、一刻も早く救急車等で脳神経外科のある医療機関を受診することが必要です。

【脳腫瘍】



頭痛が毎日続き、しだいに悪化していくのが特徴で、頭を振ったり力んだりすると頭痛が始まり、悪心・嘔吐・けいれんを伴うこともあります。腫瘍そのものは、良性のものと悪性のものがあります。

このような症状があれば、脳神経外科を受診し、脳腫瘍であれば手術治療が一般的です。

以上のように、一言で『頭痛』と言っても、その症状や原因、対処法は様々です。

日常ありふれた症状と違って侮らずに、『たかが頭痛、されど頭痛』と考え、症状が持続したり激しい場合には、専門医の診察を受診することをおすすめします。

当院は、脳神経外科の専門医が常勤しておりますので、気になる症状やご質問等ございましたら、お気軽にご相談ください。



政府管掌健康保険 生活習慣病予防健診に関するお知らせ



糖尿病や高血圧等の生活習慣病の増加が叫ばれて久しくなります。生活習慣病対策には、早期発見・早期治療の『二次予防』だけでなく、健康増進・発病予防の『一次予防』が大切であり、その一環として定期的な健康診断は不可欠です。

政府管掌健康保険では、健康増進と健康管理意識を高め、生活習慣病予防を推進していくために、被保険者ならびに配偶者の方々を対象に、『生活習慣病予防健診』を実施しています。

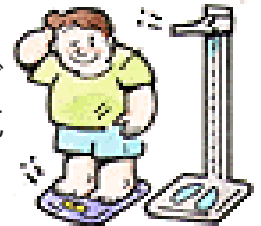
この予防健診は、健診費用の一部を国が負担するため、通常健康診断よりも低額で様々な健診を受けることができます。

(健診項目、料金等については、下記表参照)

当院は、この生活習慣病予防健診の実施医療機関として認可を受け健診を実施しておりますが、お申し込みは当院へ直接行うものではありません。

希望者は事業所へ申し出、健診希望医療機関の選定・健診希望日等を含む所定の申込書に記入し事業所へ申請します。申請を受けた事業所は、社会保険健康事業財団支部へ申請書を郵送し申し込むという手順になっています。

この予防健診について、ご質問等ございましたら、お気軽に1階事務所までお問い合わせください。



健診種類	検査項目	本人の負担金(消費税込み)
一般健診	*問診・触診・身体計測 *視力・聴力測定 *血圧測定 *尿検査 *便潜血反応検査 *血液一般検査 *血糖検査 *尿酸検査 *血液脂質検査 *肝機能検査 *心電図検査 *胸部レントゲン検査 *胃部レントゲン検査(または胃内視鏡検査)	6,820円
付加健診	*尿沈渣顕微鏡検査 *血液学的検査(血小板数・末梢血液像) *生化学検査(総蛋白・アルブミン・ 総ビリルビン・アミラーゼ・LDH) *眼底検査 *肺機能検査 *腹部超音波検査	4,700円 (一般健診と併せて 11,520円)
乳がん・子宮がん検診	【乳がん検診】*問診・触診・視診 *乳房エックス線検査 【子宮がん検診】*問診 *細胞診	【40~48歳までの方】 一般健診と併せて 9,100円 【50歳以上の方】 一般健診と併せて 8,510円
子宮がん検診	*問診 *細胞診	630円
肝炎ウイルス検査	*HCV抗体検査 *HBs抗原検査	670円
生活習慣改善フォローアップ健診	*問診 *計測 *血圧測定 *生化学検査	570円



平成18年度 来院式を行いました



4月1日、特別医療法人高明会の新入職員を迎える来院式がとり行われました。

今年は、看護師9名・看護助手1名・救急救命士1名・薬剤師2名・放射線技師1名・理学療法士2名・作業療法士1名・言語聴覚士1名・管理栄養士2名・事務部6名の、計26名の新しい職員を迎えました。

来院式では、渡邊高院長による挨拶のあと、昨年入職した作業療法士の多田恵が職員を代表して歓迎の辞を述べました。そして最後に、新入職員を代表して看護師の伊藤千夏が、『新入職員26名、それぞれの専門分野の勉強を毎日怠らず、笑顔を忘れず、一日でも早く心のこもったケアを

提供できるように頑張りたいと思っております』と、入職にあたっての決意を述べました。

『心通い合う医療の提供』という病院理念の具現化に向けて、26名の新しい戦力とともに、今後も地域に根ざした、安定した安心できる医療を提供すべく、職員一同頑張っていきたいと思っております。



ドクター着任ごあいさつ

外科 黒瀬公啓 医師



4月10日より、外科に赴任してまいりました。

大学卒業後は金沢医科大学胸部心臓血管外科に入局し、主に血管疾患を中心に研修を積みましたが、血管外科と言っても、一体何をやっているのかご存知ない方が多いと思います。

私が血管外科で主にやっていたことは、腹部大動脈瘤（お腹の血管が膨れる病気、破れると半数以上が病院到着前に亡くなるといわれています）・閉塞性動脈硬化症（一定以上の距離を歩くと足が痛くなり、休むと足の痛みがなくなるのが特徴です）・下肢静脈瘤（足の表面にできた静脈のコブ）・下肢深部静脈血栓症・肺血栓塞栓症（エコノミークラス症候群）・多汗症の胸部交換神経節焼灼術、透析の内シャント作成などです。

赴任してから日が浅いため、まだまだ新しい環境に慣れておらず、この先どのようなことができるかわかりませんが、今後は広く外科疾患を診ていきたいと思っております。

童顔であり、こちらに赴任してきたとき初対面の看護師から『大学出たばかりですか？』と聞かれた事もあります。見た目は頼りないかもしれませんが、しっかりと患者さまを診ていきます。

足の静脈にコブができて気になる、歩くと足が痺れてきて休むとおさまるなどの症状がありましたら、お気軽にご相談ください。



西宮渡辺心臓・血管センター
循環器科 古川哲也 医師



6月より開院する、西宮渡辺心臓・血管センターの準備のために、4月に赴任してきました。

平成9年愛知医科大学卒業後、2年間同大附属病院高度救命センターで研修、その後同大循環器科へ入局しました。その時からインターベンション治療（カテーテル治療）に今日まで関わっております。その間、たくさんの症例を経験し、技術を研いできました。

今回西宮市という土地で、私の今までの経験・技術を発揮し、皆さまのお役に立てればと思っています。

胸痛・動悸・息切れなど、気になる症状があれば、いつでもご相談ください。

内科 松井美保 医師



坂田医師の後任として、4月に赴任してきました。

神戸大学病院、小野市民病院、加古川市民病院での勤務を経て、この度また大学病院勤務となり、非常勤として週一回金曜日に、こちらの病院で生活習慣病を中心とした外来、入院中の糖尿病患者さまの治療を担当しています。

まだまだ未熟者ですが、親しみやすい医師を目指して一生懸命頑張りますので、ご指導、ご協力のほどよろしくお願い致します。

趣味は水泳、スノーボード、最近ジムにも通っています。

【外来診察日】

金曜日 午前診療 9時～11時30分

金曜日 午後診療 14時～17時



ジェネリック医薬品対応の処方箋へ変更しました

4月の診療報酬改定により、外来患者さまにお渡しする処方箋が変わり、医師が先発医薬品の処方箋を発行する際、ジェネリック医薬品（後発医薬品）への変更可能かどうかを判断し、可能であれば署名もしくは捺印する欄が設けられました。

ジェネリック医薬品は、低価格という大きなメリットがありますが、患者さまの病気によっては販売されておらず、先発医薬品しかない場合もあります。

ジェネリック医薬品への変更を希望される方は、お気軽に医師とご相談ください。



むろかわ News に対する皆様よりのご意見・ご感想をお待ちしております。

※ 当院各階詰所・1F 出入り口に設置しております「ご意見箱」をご利用ください。