

みなさんこんにちは! …新任医師の紹介をします…



はますな りょういち
濱砂 亮一 53歳

- 【担当科】脳神経外科
- 【出身大学】宮崎医科大学(平成4年卒)
- 【趣味・特技】ゴルフ・車・クラシック音楽
- 【自己PR】何かと世間をお騒がせした西都からやってきました。17年ぶりの記念病院ですが、できる範囲でまた頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

記念病院 理念

「人間愛」

記念病院 基本方針

- 1.患者様の人権と意思を尊重し、患者様の立場に立った医療の提供
- 2.地域の中核的病院として、専門的且つ高度な医療を実践
- 3.チーム医療を推進し、より良い医療の希求
- 4.豊かな人間性を備えた医療人の育成
- 5.職員が意欲を持って働ける職場環境

あ と が き

流星に祈る

星を見に行きました。目当ては三大流星群の一つ、ペルセウス座流星群です。北東の空、カシオペア座の右下に位置するペルセウス座。その星座を中心に降り注ぐ流星たちは、極大(最も観測しやすい日)には1時間に30個ほども観測できると言われています。しかしながら、私が出かけた当日は生憎の曇り模様。涼しい時間帯をと明け方前を選びましたが、結局その日は最後まで拝むことができませんでした。ですが、月明かりに照らされながら夜空をゆつくりと流れる鈍色の雲は印象的で、また少しずつ明けていく東の空に吸い込まれるように集まっていく黄色の雲は、絵画のように映え、美しく見飽きることがありません。忙しなく過ぎる日々のなか、贅沢に時間を楽しむひと晩となりました。

それから数日後。結局諦めきれずに、とある夜更けに堀切峠へと足を運びました。見上げれば視界いっぱい広がる満天の星々、中央に渡る天の川、遠く

近く聞こえてくる虫の音に、優しくなびく夜風。最高のロケーションで臨むことができました。

ピークを過ぎていきましたので、1時間に2〜3個程度と少ない数ではありませんでしたが、ようやく目にするのができました。瞬くたくさんの星のなから、突然スイツと金糸のような尾を光らせて消えていく流れ星は、本当にこちらに落ちてくるのではないかと錯覚してしまいそうです。ごろんと大地に寝転びながら、気がつけば数時間があったという間に過ぎていってしまいました。

次は秋。しし座流星群を心待ちにしています。皆さんも空を仰いでみてはいかがでしょう。ゆったりと流れる時間が疲れを癒してくれるかもしれません。

さて、流れ星と言えは願い事。空を見上げながらもつい考え込んでしまった新しいコロナの動向に、どうか一日でも早い収束を、脅かされず安心して過ごせる毎日が戻ってくることを願わずにはいられません。

潤 うるおい

No. 82

2020年 10月1日発行



一般財団法人 潤和リハビリテーション振興財団
潤和会記念病院
病院長 岩村 威志
〒880-2112 宮崎市大字小松1119番地
TEL0985-47-5555 FAX0985-47-8558
http://www.junwakai.com

脳卒中の予防

潤和会記念病院 副院長(脳神経外科) 上原 久生



脳卒中とは脳自体の病気ではなく、脳の血管の病気により脳に障害が起こる病態の総称です。つまり脳卒中の予防には脳血管に障害を起こす危険因子(リスク)を避けることが必要になります。現在脳卒中は日本人の死因の3、4位を肺炎と争っており年間約11万人が死亡して、また寝たきり患者の1/3(約40万人)の原因疾患です。

脳卒中には大きく分けて脳血管が閉塞して(詰まって)おこる脳梗塞と脳血管が破綻して(破れて)おこる脳内出血とくも膜下出血の3種類があります。最新の脳卒中データベースによると、それらの頻度は脳梗塞が75.9%と約3/4を占めており、続いて脳出血が18.5%、くも膜下出血が5.6%となっており、実に脳卒中患者の4人に3人が脳梗塞患者ということになります。その脳卒中の予防については日本脳卒中協会が表1のように「脳卒中予防十か条」を制定しており、それに沿って説明していきます。

まず1番目には脳卒中の最大のリスクである高血圧が上げられています。高血圧の視標としては診察室での血圧より毎日の家庭血圧が重視されています。家庭で推奨される血圧測定の方法・条件を表2に示します。そして血圧の目標値は表3のA、Bいずれに当てはまるかによって異なります。高血圧の予防としての生活習慣の見直し方は表4に上げました。その他よく質問を受けるサウナについては1回5〜10分の長さで水風呂はゆっくり入るなどの適切な方法ならOKです。

2番目には糖尿病が上がります。高血圧と糖尿病が最も血管にダメージを与えていると言われています。成人の糖尿病はインスリンの分泌不足や過食、運動不足、肥満、ストレスなどによるインスリン抵抗性が原因です。糖尿病は脳梗塞の危険性を2.3倍、脳出血の危険性を1.6倍に増やします。また脳卒中の他に、認知症にも関連していると言われています。

3番目は不整脈です。中でも心房の筋肉が不規則に収縮する心房細動により心臓内に血液の塊(血栓)が形成されて脳血管に流れて行って詰まってしまうと脳梗塞の中の心原性脳塞栓症を起こします。心房細動は加齢、多量飲酒、心臓病、高血圧、糖尿病、甲状腺機能亢進症などの人に起こりやすく、無い人と比較すると脳梗塞の危険性が3〜5倍高くなります。やっかいなのは

- 一、手始めに高血圧から治しましょう
- 二、糖尿病放っておいたら悔い残る
- 三、不整脈見つかれば次第に受診
- 四、予防にはタバコを止める意志を持つ
- 五、アルコール控えれば薬過さず毒
- 六、高すぎるコレステロールも見逃すな
- 七、お食事の塩分・脂肪控えめに
- 八、体力に合った運動続けよう
- 九、万病の引き金になる太りすぎ
- 十、脳卒中起きたらすぐに病院へ

(表1) 脳卒中予防十か条(日本脳卒中協会制定)

- ①上腕カフ式の血圧測定装置が望ましい
- ②適切な室温
- ③背もたれ付きのいすに足を組まずに座って1〜2分の安静後
- ④会話は交わさない
- ⑤測定前には喫煙、飲酒、カフェインなどは摂取しない
- ⑥カフは心臓の高さと同じにする
- ⑦起床後1時間以内
- ⑧朝食や朝の服薬前で排尿後

(表2) 家庭での血圧測定方法

A 以下に当てはまる場合は 125/75 mmHg未満	B 以下に当てはまる場合は 135/85 mmHg未満
<ul style="list-style-type: none"> ①75歳未満 ②75歳以上で以下の病態がある <ul style="list-style-type: none"> ●脳血管障害(両側頸動脈狭窄、主幹脳動脈閉塞なし) ●心筋梗塞、狭心症 ●慢性腎疾患(蛋白尿陽性) ●糖尿病 ●抗血栓薬服用中 	<ul style="list-style-type: none"> ①75歳以上 ②75歳未満で以下の病態がある <ul style="list-style-type: none"> ●脳血管障害(両側頸動脈狭窄、主幹脳動脈閉塞あり) ●慢性腎疾患(蛋白尿陰性)

(表3) 血圧目標値

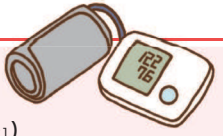
間歇的に起こる場合や、起こっても特段動悸などの自覚症状を伴わないことが多いことです。そのため検診の心電図などで指摘されないこともあります。そこで機会ある度に手のひらの親指側の手首の付け根の脈拍を対側の指で触れてみて、脈の間隔の不整に気づくことが肝心です。心房細動のある人は、表5の①～④は1点、⑤のみは2点で計算して、2点以上の場合には抗血栓薬の内服が推奨されています。

4番目は喫煙です。喫煙は脳梗塞、くも膜下出血をそれぞれ男性で1.7、3.6倍、女性で1.6、2.7倍に増加させます。また様々な癌のリスクでもあります。禁煙すれば2年で危険性が低下し始めて、5年で非喫煙者と同じになります。どうしても禁煙できない方は禁煙外来の受診をお勧めします。

5番目は飲酒ですが、これは表4の⑤で説明しました様に適切な節酒が肝心です。6番目はコレステロールを初めとする血中脂質です。脂質にはいわゆる悪玉コレステロールと呼ばれるLDL、善玉と呼ばれるHDL、中性脂肪(TG)があります。このうちLDL、TGは低く、HDLは高い方が脳卒中の予防には有効です。検診などでこれらの脂質異常が指摘された人の生活習慣の改善点を表6に示します。

7番目の塩分は表4の①と表6のA-④、8番目の運動は表4の④と表6のA-②、D-①、9番目の肥満は表4の③と表6のA-③をそれぞれご参照ください。

予防十か条の最後の10番目には直接的には予防には関係はありませんが、一番重要なこととして脳卒中を発症したらできるだけ早期の専門医受診を勧めています。なぜなら神経細胞はその活動に多量の酸素と糖分を必要としており、そのため虚血への耐性が非常に低く、3分間の完全血流停止で死んでしまいます。そのため特に脳梗塞の場合、早急の血流再開が必要です。その目的として1990年代後半には詰まった血栓を溶かす点滴(t-PA)が、また5年ほど前からは血栓を特殊な血管内器具により直接回収する技術(血栓回収術)が行われるようになってきています。そして前者による再開通率は20%程度でしたが、後者は80%の症例において再開通が得られ、脳梗塞を最小限に留められるようになってきています。当院でも血栓回収術は平成29年度には5例、30年度は17例、31年から令和元年度は20例と増加傾向です。しかし一般的に血栓溶解は4.5時間以内、血栓回収も6時間以内に治療を行う時間制限があります。野球の長嶋茂雄、サッカーのオシム両元監督、小淵恵三元首相いづれも脳梗塞発症後すぐに受診しなかったと言われています。早期に受診していれば、もっと軽い障害あるいは救命できた可能性があります。当院に救急搬送される患者さんも半日から1日以上様子を見て症状が回復しないため来院される方が少なくありません。有効な



- ① 1日6g以下の減塩
 - ② 野菜・果物・魚の摂取
 - ③ 肥満の解消(BMI 25未満^{注1})
 - ④ 毎日30分以上のややきつめの運動(脈が120拍/分程度)
 - ⑤ 節酒(1日ビール500cc、焼酎100cc、ワイン300cc、ウイスキー50ccのいずれか)
 - ⑥ 禁煙
 - ⑦ 冬期のトイレ・浴室・脱衣所の暖房
 - ⑧ 適温(38～42℃)での入浴
 - ⑨ 便秘予防
- 注1 BMIとはkgで表した体重をmで表した身長で2回割ったもの
(表4) 高血圧予防のための生活習慣

- ① 心不全
 - ② 高血圧
 - ③ 75歳以上
 - ④ 糖尿病
 - ⑤ 脳梗塞の既往
- (表5) 心房細動のスコア



A 一般的生活習慣の改善点

- ① 受動喫煙を含む禁煙
- ② 毎日30分以上のややきつめの運動
- ③ 標準体重(BMI 21～23)の維持
- ④ 塩分、肉の脂、卵黄、乳製品、アルコール摂取を減らす
- ⑤ 魚、野菜、果物、玄米などの未精製穀物、海藻類、大豆製品の摂取を増やす

B 悪玉(LDL)が高いと指摘された場合の改善点

- ① 肉の脂、卵黄、乳製品などの飽和脂肪酸を減らす
- ② 魚、大豆製品、海藻類などの不飽和脂肪酸や野菜、果物などの食物繊維を増やす

C 中性脂肪(TG)が高いと指摘された場合の改善点

- ① 白米、パン、麺類などの炭水化物、アルコールを制限する
- ② 青魚、野菜の摂取を増やす

D 善玉(HDL)が低いと指摘された場合の改善点

- ① 毎日30分以上のややきつめの運動と標準体重(BMI 21～23)の維持
- ② 洋菓子、スナック菓子、生クリーム、マーガリンなどのトランス脂肪酸を制限する

(表6) 脂質代謝異常症の生活習慣改善

治療法を行う機会をみすみす逃しています。それでは最後にどんな場合に脳卒中を疑うべきでしょうか?それには表7のような救急隊も使用している病院前診断ツールがあります。この表の一つでも兆候があれば、脳卒中の可能性は72%ですので、一刻も早い専門医受診をお勧めします。

1. 歯を見せるように笑ってもらう
→左右非対称
2. 目を閉じて10秒間両手を水平に拳上させる
→片手が下がる
3. 話をしてもらう
→ろれつが回らない、間違った言葉、言葉が出ない

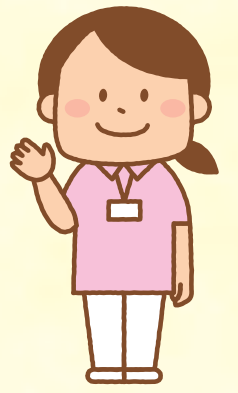
(表7) 脳卒中病院前診断ツール

患者支援室のご案内

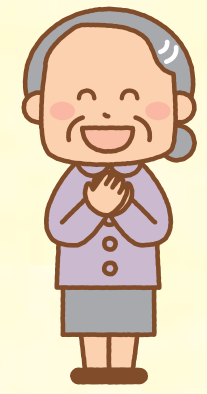
患者支援室とは?

当院では、患者様が安心して療養できるよう、患者支援室を設けております。専門の相談員(医療ソーシャルワーカー)が、社会福祉の立場から次のようなご相談に応じます。

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1) 退院後の生活全般に関する事 | 6) 医療費の支払いに関する事 |
| 2) 在宅サービスの活用に関する事 | 7) 社会保障制度の利用に関する事 |
| 3) 転院・施設入所に関する事 | 8) 社会復帰に関する事 |
| 4) 当院への入院や外来受診に関する事 | 9) 病院への不満や苦情 |
| 5) 住宅改修や福祉用具に関する事 | 10) 療養中の様々な悩みごと |



医療ソーシャルワーカーとは?



医療ソーシャルワーカーは、病気や障害に伴って起こる生活上の不安や問題を患者様・ご家族と一緒に考え、解決への援助を行うとともに、入院治療計画・退院計画への支援や地域連携の促進を社会福祉の立場から担当し、療養生活の安定を図っていく専門職です。

潤和会記念病院では複数の医療ソーシャルワーカーが、受診、入院から退院後まで、継続的に支援させていただきます。

相談方法

来室でのご相談は、十分な相談時間を確保するため事前にご連絡ください。面談のお約束をさせていただきます。相談内容に関しては守秘義務を厳守し、ご相談なされたことで患者さんに不利益にならぬよう配慮いたします。

無料低額診療事業のお知らせ

潤和会記念病院では、医療が必要にもかかわらず、経済的理由のため診療費の支払いが困難な患者様に対し、診療費の減額または免除を行う制度を平成22年度から開始いたしました。患者支援室の医療ソーシャルワーカーが面接相談を行い、この制度の適用になるか検討いたします。適用の可能性がある場合、所定の申請書を提出いただき、調査を行った上で後日結果をご報告いたします。

----- 問い合わせ先 -----
 潤和会記念病院 患者支援室
TEL:0985-47-5314(直通)/FAX:0985-47-5323(直通)
 受付時間:8:30～17:30(土日祝、年末年始を除く)