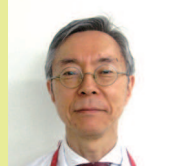


# みなさんこんにちは! ...新任医師の紹介をします...



いしはら あきら  
**石原 明** (65歳)  
**【担当科】**  
 病理診断科  
**【出身大学】**  
 宮崎医科大学・院  
**【趣味・特技】**  
 音楽(鑑賞・演奏)、登山  
**【自己PR】**  
 約24年間勤務した県立延岡病院を定年で退職し、当院へ参りました。臨床の先生方に愛される病理医を目指します。要望を遠慮なくお寄せください。若い頃は山登りに燃えていましたが、今では47歳で始めた弦楽器(チェロ)が一番の趣味に育っています。



ふじた なおこ  
**藤田 直子** (36歳)  
**【担当科】**  
 泌尿器科  
**【出身大学】**  
 鳥取大学  
**【趣味・特技】**  
 マリンスポーツ  
**【自己PR】**  
 よろしくお願ひします。



きたばり たかふみ  
**北堀 貴史** (30歳)  
**【担当科】**  
 整形外科  
**【出身大学】**  
 宮崎大学  
**【趣味・特技】**  
 映画鑑賞  
**【自己PR】**  
 一般外傷・人工関節を中心に手術をしてまいります。右も左もわかりませんが、よろしくお願ひします。



かねまる みきお  
**金丸 幹郎** (50歳)  
**【担当科】**  
 外科  
**【出身大学】**  
 宮崎大学  
**【趣味・特技】**  
 スポーツ観戦など  
**【自己PR】**  
 宮崎市出身です。皆さんのお役に立てるよう精一杯頑張りますので、よろしくお願ひします。



くわさこ けんじ  
**桑迫 健二** (54歳)  
**【担当科】**  
 リハビリテーション科/内科  
**【出身大学】**  
 宮崎医科大学  
**【趣味・特技】**  
 将棋、映画鑑賞、読書、絵画  
**【自己PR】**  
 専門の高血圧以外にも幅広く診ていきます。誠心誠意頑張ります。

## 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

看護部

2025年問題として「少子高齢化の時代」「超高齢社会」と数年前より言われ続け、今や小学生でも知っている時代となり、その言葉を聞くと答えない重い課題を持ちかかえている様な気分です。そんななか、ある研修会に参加して、目から鱗状態のままに脅威をチャンスにかえるとはこのことと感銘したことがありました。人生100年時代となり①健康状態を維持し「病気になるない」②早いタイミングで対応し「重症化させない」社会とのつながりから「切り離さない」との医療と介護の在り方が提示されています。ヒトの生物学的な寿命は120年。「還暦」とは暦が1周したということ。暦が2周する120年を「大還暦」というそうです。人生100年時代とは、与えられた時間を如何に楽しく、健康に生きるか! 60歳からの人生2周目の人生における「幸せの形」を見つめることのように、「超高齢化社会」を「健康長寿社会」にするためには、「人生1周目(生産年齢期)の人たちは人生2周目(第2の社会活動期)の人たちに支えられていくのだ」とまさに逆の発想でした。生涯現役社会の実現のためには、社会の仕組みを自分たちの考えを変え、新たな発想をしていかななくてはいけないのだと思います。

# 潤 うるおい

2020年 7月1日発行

No. 81



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>



潤和会記念病院 事務長 吉村 博

## 3密とソーシャルディスタンス

今年の4月より事務長を拝命いたしました。微力ながら潤和会記念病院の発展のお役にたてればと思っております。

着任と時を同じくして、宮崎県内でも新型コロナウイルス感染症が猛威を振り始めました。

令和2年3月4日に宮崎県内では1例目の感染者が発生し、5月末日現在で17例の感染者が発生しています。この間、県内では学校の休校や飲食店などの営業自粛の要請が行われ、人と人との交流が極端に制限されるようになりました。

世の中では3密やソーシャルディスタンスという言葉が叫ばれるようになり、また、手洗い、うがいの徹底など生活習慣の見直しも重要と言われるようになりました。

この中に3密という最近よく耳にする言葉がありますが、3密とは密閉・密集・密接の3つの密からつけられた言葉です。日本で新型コロナウイルスの感染者集団(クラスター)が発生し、クラスターの共通点を探した結果、この3つの密が共通していることが分かりました。その後、新型コロナウイルス感染症を避けるためにも、この3つの密を控えることが求められるようになりました。

では、3密とは具体的にはどのような状況があてはまるのでしょうか。

### ★密閉

密閉とは、窓がなかったり、換気ができなかったりする場所のことです。身近なところでは、会議室や塾、図書館、映画館、カラオケボックスなどがこれにあたります。デスクワークを主とする職場でも、これにあたる場所が多いと考えられます。部屋の広さではなく、換気の程度が重要とされています。

### ★密集

密集とは、多人数で集まることや、少人数でも近い距離で集まることを指します。前者はテーマパークや大型の

商業施設、スーパーマーケット、学校、電車などがこれにあたり、後者はライブハウスやレストランなどがこれにあたりと考えられます。

### ★密接

密接とは、人と人が近距離で会話や発声をする状態を指します。密閉や密集と違って、密接はどのような場面でも起こりえます。職場、飲食店、公共交通機関内での会話や、スポーツジム内の多人数での運動などです。密接の対策は、会話、発声、運動などの際に、十分な距離を保ち、マスクを着用することです。もちろん、運動をグループで行うのではなく少人数で行う、会話や会議等をビデオチャットにするなども対策となります。

続いてソーシャルディスタンスについてです。ソーシャルディスタンスとは、日本語では社会的距離を意味します。

新型コロナウイルスの感染経路の一つである飛沫感染は、感染者によるくしゃみ、咳、唾液などと一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。このくしゃみや咳によるしぶきの到達する距離が、一説にはくしゃみで3メートル、咳で2メートルともいわれています。このようなことから厚生労働省では、他の人との距離を2メートル取ることを推奨しています。

日ごろの生活の中で3密を避けソーシャルディスタンスを保つのは、とても難しいことだと思います。しかしながら、一人一人が感染対策を意識した行動をとることで、自分自身を守り、日本の新型コロナウイルス感染を防ぎ、ひいては医療機能の維持に繋がります。ぜひ、3密を避け、ソーシャルディスタンスを保つ行動をとっていただきたいと思ひます。

この感染症の一刻も早い収束を切に願ひますとともに、皆様も感染予防に努めていただき、くれぐれもご自愛ください。

# 超急性期脳梗塞に対する 血栓回収療法について

脳神経外科 二見宗智

脳梗塞は脳血管の閉塞により、その先にある脳組織が壊死してしまう病気です。ラクナ梗塞、アテローム血栓性脳梗塞、脳塞栓症の3つのタイプに大別されます。

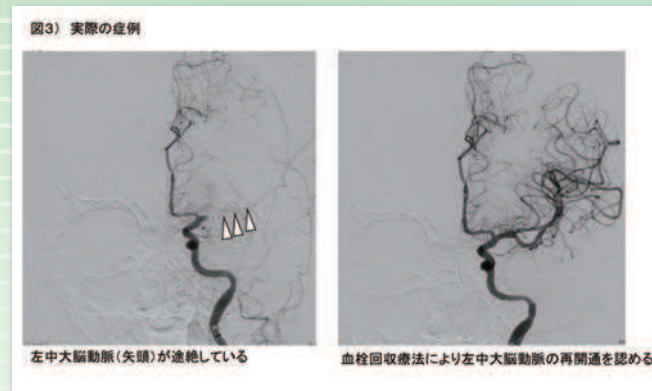
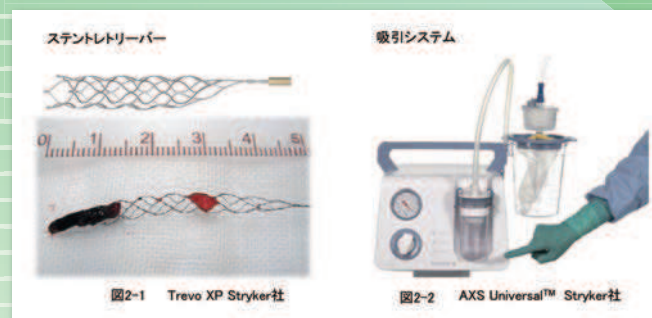
特に、脳塞栓症は脳の大きな血管が塞栓物（血栓）で閉塞される病態であり、広範囲に脳虚血を生じてしまいます。当院ではもとより急性期脳塞栓症に対する血栓溶解療法に取り組んで来ました。これは動脈をふさいでいる血栓を溶かしてしまえば、血液が再び流れるようになり、脳梗塞が回避できるのではないかとこの考えから始まった治療です。血栓溶解剤であるアルテプラゼ（rt-PA）というものを、静脈投与を行うことにより閉塞血管の再開通を期待します。2005年10月に本邦での承認を受け、当院でも積極的に治療を行ってきました。ただ、アルテプラゼ静注療法での治療奏率は30%程度であること、発症より4時間30分以上経過した方や、脳出血既往のある方、消化管などに出血性の病気を持っている方には使用できないなどの制限がありました。そこで、次の手として血管内手術である血栓回収療法が行われるようになりました。単径部または上腕の動脈から細い管（カテーテル）を入れて治療を行い、閉塞箇所の血栓を体外に回収する方法です。2010年10月に本邦でも保険適応となり、血栓回収機器の改良を重ね現在に至っています。脳卒中治療ガイドライン2015（2019改訂版）でも「主幹脳動脈閉塞と診断された急性期脳梗塞に対し、アルテプラゼ静注療法を含む内科治療に追加して、発症6時間以内に血栓回収療法を開始することが勧められる（推奨グレードA）」と明記されています。

当院でも2015年より血栓回収療法を導入し、2019年度は23症例の手術実績があります。血管造影装置はオランダ フィリップス社の Allura Clarity FD20/15 を使用しています（図1）。血栓を回収する方法としては、ステントレトリバー：血栓をステントでからめとる方法と、血栓を吸引する方法の2つがあります。当院では2種類のステントレトリバー（Trevo XP Stryker社 図2-1、SolitaireTM Platinum Medtronic社）、および吸引システム（AXS UniversalTM Stryker社 図2-2）を用いて治療を行っています。詰まった血管が再開通する確率が約80%、治療後に自身の身の回りのことを自分でできるようになる確率は約50-60%と比較的良い治療成績が確認されています。

では実際の当院での症例をお示しします。

患者様は自宅で倒れているところを発見され、救急搬送されました。右手足の強い麻痺と言語の障害を認めました。ステントレトリバーを用いて血栓を回収しました。血管造影室に入室してから12分後には再開通を得ることができました（図3）。本症例は幸いにも大きな後遺症なく退院、自宅での自立した生活に復帰されています。

今回、血栓溶解療法および血栓回収療法をご紹介しましたが、いずれの治療も可能な限り早期に行うことが重要です。当院では脳血管内治療専門医が在籍し、24時間365日いつでも治療できる態勢を整えています。また、2019年9月には日本脳卒中学会一次脳卒中センターにも認定され、今後さらにより良い医療サービスを皆様に提供してまいります。



高温高湿のこの季節、食欲が出ない、夜もなかなか寝付けぬ…など、胃腸の働きの衰えや体調不良による体力の消耗を感じることも多いのではないのでしょうか？

今日は冷たいそうめんだけで…とあっさりとしたもので食事を済ませることも増えてくるかもしれません。

しかし、体が疲れやすいのは、エネルギーが不足していたり、体にたまった老廃物がうまく代謝されなかったりしているためでもあるのです。

そこで注目したいのが、ビタミンB群です。まず、ビタミンB1。エネルギーの供給だけでなく、老廃物の代謝にも関わっています。その他、

ビタミンB2やナイアシンなど、ビタミンB群はいわば元気の素。夏バテ予防に積極的に摂取していきたい栄養素です。

他にも、疲労回復や食欲増進におすすめの食材や栄養素をあげてみました。ぜひ活用しながら、早めの予防を心がけ、本格的な暑い夏を乗りきりましょう！



## ☆疲労回復☆…ビタミンB・良質たんぱく質

豚肉、鶏肉、レバー、卵、牛乳、大豆（納豆はB2がアップ!）、玄米、小麦全粒粉など

## ☆疲労回復効果をも高める☆…アリシン

にんにく、ニラ、ねぎ、たまねぎなど

## ☆疲労の原因物質（乳酸）の生成を抑制する☆…クエン酸

レモン、夏みかんなどの柑橘類、梅干し、酢など

## ☆免疫力を高める☆…ビタミンC

赤ピーマン、ブロッコリーなど野菜、アセロラ、キウイ、グレープフルーツなど果物  
生野菜だけではたくさんとれないため、温野菜でたっぷりと。煮るより炒めて。

## ☆食欲不振・胃腸障害を緩和☆…ナイアシン

豚レバー、豚ロース肉、鶏胸肉、たらこ、赤身魚、玄米、落花生など

## ☆食欲増進☆…香辛料・香味野菜

わさび、しょうが、とうがらし、しそ、みょうがなど

