

けんこうファミリー 212

社会医療法人大連会 〒536-0023 大阪府城東区東中浜1-5-1 TEL06 (6962) 9621 2017年10月18日発行 <季刊>

号



医師が詳しく解説 ドクターズ・トーク

脳梗塞

治療は時間との勝負

脳梗塞(のうこうそく)とは、ある日突然、手足が動かない、ろれつが回らない等の症状で発症する脳卒中ですが、語源は卒(にわか)に(中)悪い風にあたる(の)病気が考えられていることにより、実際は、脳血管が詰まる、破れることが原因で、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血に分けられます。日本人死亡原因の第4位(約10・7万人/年、厚生労働省人口動態統計2016年より)、寝たきりの原因の第1位であり、日常生活の活動に支障をきたし、患者さんだけでなく、介護者となる家族にとっても大きな問題となります。今回は脳卒中の約3/4(脳卒中データバンク2015より)を占めている脳梗塞について紹介します。

「脳梗塞」とは?

脳梗塞は、脳の血管が詰まる病気で、冬場だけでなく夏場にも多いとされ、原因により次の3つに分けられます。



ふじもと ひろあき
藤本 宏明 医師

平成17年兵庫医科大学卒業、大阪大学医学部附属病院、大手前病院、市立豊中病院等の病院に勤務後、平成24年4月より森之宮病院神経内科勤務。平成28年4月から1年間、大阪大学医学部附属病院神経内科でチーフレジデントとして勤務後、平成29年4月より森之宮病院神経内科に復帰。

ラクナ梗塞

脳の比較的中心部分に起こり、1・5cmより小さな梗塞です。原因として高血圧との関連が強く、日本人に多いとされていますが、近年は減少傾向です。症状が出ないことも多く、無症候性脳梗塞といわれています。

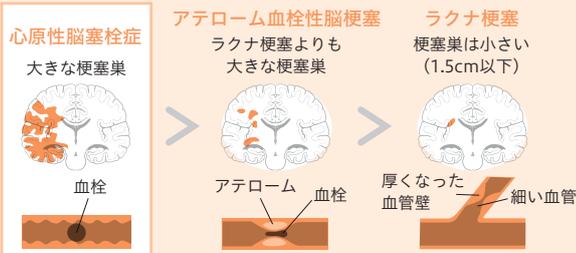
アテローム血栓性脳梗塞

主に生活習慣病による動脈硬化が原因で、欧米人に多いですが、日本人で増加傾向にあります。粥状になったコレステロール(アテローム硬化)が、大動脈や頸動脈、頭の中の比較的太い動脈の内膜に蓄積し、血管が狭くなったり、たこぼりに血栓(血の塊)ができて詰まったり、その血栓がはがれて血流に乗り、その先の血管が詰まったりします。血栓症を起こす方は、心臓等の他の血管の病気にも注意が必要です。

心原性脳塞栓症

心臓にできた血栓が、血液の流れに乗って脳の血管が詰まるものです。原因として、心房細動という不整脈、急性心筋梗塞、心臓弁膜症等があります。他の脳梗塞よりも広い範囲の脳がダメージを受け、重症化しやすいです。

梗塞巣の大きさや血管のつまり方



これら以外に、一過性脳虚血発作(TIA)と呼ばれる、症状が出て24時間以内、多くは数分以内に症状が消えるものがあります。いったん症状が消えても、約15〜20%の方が3カ月以内に脳梗塞を発症し、特に発症後48時間以内が危険とされ、速やかな脳梗塞発症予防のための治療開始が必要です。

脳梗塞は、治療開始が早いほど脳のダメージが少なくなります。発症から4時間半以内であれば、t-PAという血栓を溶かす強力な点滴治療薬を使うことで、いったん詰まった血管の再開通が期待できます。t-PAで十分な治療効果が得られない場合や、t-PAが使えない場合でも、発症から8時間以内であればカテーテルを用いた血栓回収療法を行うことができます。最近、カテーテル治療のデバイス(道具)の開発が進み、治療効果が格段に向上している治療法です。

また、病院に搬送されて、これらの治療ができるかどうかの判断には、採血や心電図、レントゲン、頭部CT/MRI等の検査に1時間程度要することから、発症からどれだけ早く医療機関を受診するかがカギとなります。「あれ?おかしい?」と感じたら、迷わず、速やかに病院を受診して下さい。

1つでも症状に気付いたら、発症時刻を確認し、すぐに「119番」または「専門的病院」へ

- 顔の片方がひきつったり、ゆがんだりしている
- 片方の手足が動かない、重たくなる
- ろれつが回らない
- 言葉が出てこない、他人の言うことが理解できない
- 力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする
- 視野の半分が欠ける、物が2つに見える

秋と言えば食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋ですね。皆さん運動はしていますか?「夏バテでそれほどじゃない」という人が多いのではないのでしょうか?そのままにしていると体重は増えるのに、筋力は少なくなるいっぽうで、筋力がないために骨・関節等の運動器の障がいが起こりやすくなります。

「ロコモティブシンドローム」を知っていますか?

骨・関節/筋肉等運動器の障がいにより移動機能の低下した状態を表す新しい言葉として、「ロコモティブシンドローム(通称・ロコモ、和文・運動器症候群)」の概念が提唱されました。この状態を対処せずに放置すると、生活の自立度が下がり要支援、要介護の状態になる恐れがあります。

ロコモの原因は大きく分けて「運動器自体の疾患」「加齢に伴う運動器機能不全」があります。ロコモは高齢者だけではなく、早い人では40歳から始まると言われていています。高齢者ではないから大丈夫と思っても起こりうるのがロコモです。早い時期に運動器障がいの恐れを意識し、予防することが大切になります。ロコモの危険信号としてあげているチェック項目が7つあります(下図参照)。1つでも当てはまるようであればロコモの疑いがあります。ロコモ予防に重要なのは下半身の筋力強化、柔軟やバランス能力です。ロコモを予防するためにロコモ運動(ロコトレ)を日々の動作に取り入れて、毎日続けるように頑張りましょう。

ロコトレの
基本

下肢筋力をつける「スクワット」

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
- ②膝が足のつま先より前に出ないように、膝が足の向いている方向に向かうように、お尻を後ろに引く感じで身体を沈めます。
- ③動作中は息を止めないで、深呼吸をするペースで実施します。



5~6回を1日3回

スクワットがなかなか難しい場合のために次の「ながら運動」をご紹介します。

ロコモの危険度チェック項目

- 青信号で横断歩道を渡りきれない
- 片足立ちで靴をはけない
- 階段を上るのに手すりが必要
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 家のやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろし等)が困難
- 2kg(牛乳2本)の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩けない

バランス能力を高めるために
「片脚立ち」

- ①姿勢を真っ直ぐにします。
- ②何か持つもの(机や椅子)の横で行います。支えを持って行っても構いません。転倒しないように注意しましょう。
- ③床につかない程度に少し片脚を上げます。

音楽・ラジオを聞きながら



左右1分ずつ1日3回

ふくらはぎの筋力アップ

- ①両足で立った状態でかかとを上げます。
- ②ゆっくりかかとを下ろします。
- ③立位や歩行が不安定な人は壁や椅子等、支えを持って実施しましょう。

電車でつり革を持ちながら♪



受付や会計を待っている間にカウンターを持ちながら♪

10~20回(できる範囲で実施)を1日2~3回程度

※かかとを上げ過ぎると転倒の危険がありますので注意して下さい。

足組みかかと上げ

- ①椅子に浅く座り足を組みます。
- ②下になった足は手前に引き寄せ、つま先を正面に向けます。
- ③両手は上になった足の太ももに乗せ、上半身の体重をかけます。
- ④下になった足のかかとを上下させます。かかとを上げる時は息を吐きながら1秒で行います。かかとを下げる時は息を吸いながら2秒で行います。

座りながら



かかとの上下10回を1~3セット

夏の疲れをリセット！

今年も猛暑の夏でしたが、夏の疲れがいつまでも抜けきらず、食欲が戻らない、元気が回復しないと感じている方もいらっしゃるでしょう。

疲労の残る体をリセットするにはビタミンB群、中でもB1を意識して摂るようにしましょう。ビタミンB1は水溶性のビタミンで、暑い季節は汗と共に失われやすい栄養素です。また糖質の代謝を助ける役割があり、砂糖の入ったジュースや、と越しの良い麺等、糖質が中心の食事では体内の必要性が高まります。B1が不足すると糖質が体内で利用されにくくなって疲労物質の乳酸がたまり、肩こりや筋肉痛、疲労感や食欲不振等の症状を招きます。

B1を多く含む食品には豚肉(ヒレ、モモ)、ウナギ、鮭、鯖や納豆があります。にんにくは臭い成分が強いのが難点ですが、滋養強壮や疲労回復をつたった栄養ドリンクや錠剤の原料にもなっており、臭い成分のない形に変えて使用されています。

日々の食事では糖質偏重を避け、

ビタミンB1が多い豚肉料理や大豆製品をプラスするようにしましょう。

(グリーンライフ管理栄養士 田井知絵)

おすすめレシピ 豚モモ肉とラッキョウの炒め物 (1人分360kcal)



※ラッキョウにはビタミンB1の吸収を助けるアリシンが含まれます。

材料

豚モモ肉…80g 濃口醤油…大さじ1杯
ラッキョウ 片栗粉…小さじ2杯
(甘酢漬け)…4粒 油…大さじ1杯
ピーマン…1個 塩・胡椒…少々
酒…少々

作り方

- ①豚肉を一口大に切ってビニール袋に入れ、酒と醤油と片栗粉を入れて揉みこむ。
- ②ラッキョウは縦半分に、ピーマンは短冊に切る。
- ③フライパンに油をひき、①を炒める。
- ④肉を取り出し、②を炒める。
- ⑤火が通ったら肉を戻し入れ、塩、胡椒で味を整える。

知っておきたい薬のQ&A



薬剤師が
皆さんからの
薬についての不安や
疑問にお答えします。

Q 薬を飲む時は水？お茶？ 何でもいいのか？

A 薬を飲む時に「水かぬるま湯で飲んで下さい」とよく書かれています。水以外にお茶、スポーツドリンク等で薬を飲んでいる人はいませんか？

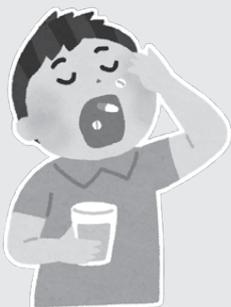
お茶には、「カフェイン」という成分が含まれており、その中でも緑茶・紅茶は多くのカフェインを含んでいます。気管支を拡張呼吸を楽にする作用がある「テオフィリン」という成分は、カフェインと成分の形が類似しており、カフェインを多く含む飲み物と一緒に飲むとテオフィリンの作用が強くなる場合があります。その結果、不眠や吐き気等を引き起こすことがあります。

また、睡眠薬を飲んだ場合、カフェインの興奮作用と睡眠薬の鎮静作用が反対の作用となり、睡眠薬の効果を弱めてしまう可能性があります。このように成分が互いに影響しあうことで、「不要な症状が現れる」、「期待する薬の効果が得られない」といった状況を招く恐れがあります。

さらに薬は、水で飲むことを前提に試験を行い製造されています。ナトリウムやカルシウムを含むスポーツドリンクで薬を飲んでしまうと、本来の安定性が失われ、薬によっては吸収や効果に悪影響を与えることがあります。

これからは、「おなかの中で混ぜてしまっし、何で飲んでも一緒だろう」とは思わず、安全かつ効果的な治療のために、薬を飲む時は、「水かぬるま湯」で飲んで下さい。

(森之宮病院診療技術部薬剤科 小西智洋)



大道会
在宅事業部

こんなにあります！

生活を便利にするグッズ（福祉用具ご紹介） Vol.3



日常生活で生じる不便を解消する「福祉用具」を空間別に紹介するシリーズ。

今回は**トイレ**です。排泄は人の尊厳に関わる非常にデリケートな問題です。できる限り今までに近い状態で排泄が行える福祉用具をご紹介します。

排泄用具

①据置型タイプ手すり

置くだけでトイレでの立つ・座る動作を補助する手すりです。体の斜め前に手すりがあり前傾姿勢がとりやすい設計になっています。ベース部分は滑りにくく錆びにくい加工となっています。

狭いスペースにも設置可能



使用例



②便器挟み込みタイプ手すり

洋式便器をはさみこんで固定する手すりです。ドアが横にあるトイレや、介助の際にじゃまにならない跳ね上げ式肘掛けタイプの手すりです。

肘掛け跳ね上げ式で立ち座りが楽



使用例



※便器の形状によっては設置できない場合もあります

商品名 ①ルーツ スモールタイプ/株式会社モルテン ②洋式トイレ用フレームS-はねあげR /アロン化成株式会社

※介護保険レンタル適用商品です。詳細は取り扱い業者にお尋ね下さい。

(レンタルケアおおみち 06(6967)6250)

平成29年度 大道会健康教室友の会親睦旅行

日本三大水郷の中で、昔と変わらない自然を今に唯一残す近江八幡の水郷。その水郷めぐりは、ヨシ原の間をゆったりと手こぎの屋形船で進みます。琵琶湖グランドホテルでは美味しい料理を堪能し、展望露天風呂で日頃の疲れを癒しました。最後は、1万匹のタヌキが迎えてくれる信楽陶苑たぬき村。素焼きの素材に絵の具で絵や文字を描き入れ、オリジナルの信楽焼を作成しました。バスを下車する時には、「水郷めぐりも楽しかった」、「信楽焼のでき栄えが楽しみ」等の感想とともに、笑顔のお土産まで頂きました。

(ボバース記念病院事務部庶務課 高木剛)



巨大タヌキの前で記念撮影

健康教室にご参加下さい！

月に1度、大道クリニック2階会議室において健康教室を開催しています。時間は13時30分から。参加は無料ですので、お気軽にご参加下さい。詳細は各病院のポスターをご覧ください。

第320回 10月26日(木)

第321回 11月30日(木)

■社会医療法人大道会

社会医療法人大道会本部

☎06(6962)9621

森之宮病院

☎06(6969)0111

ボバース記念病院

☎06(6962)3131

森之宮クリニック(PET 画像診断センター)

☎06(6981)9600

帝国ホテルクリニック(人間ドック)

☎06(6881)4000

大道クリニック(人工透析)

☎06(6961)5151

介護老人保健施設グリーンライフ

☎06(6965)0666

訪問看護ステーションおおみち

☎06(6967)1123

訪問看護ステーション東成おおみち

☎06(6977)8680

ケアプランセンター城東おおみち

☎06(6964)5285

ケアプランセンター東成おおみち

☎06(4259)5311

東中浜ケアプランセンター

☎06(6962)3777

レンタルケアおおみち

☎06(6967)6250

■社会福祉法人山手学園

特別養護老人ホームサンローズオオサカ

☎06(6974)7388

東成山水学園(保育園)

☎06(6974)7377