

美原通信

2004年11月

第15号

消防競技会で準優勝！



平成 16 年 9 月 28 日（火）に第 8 回伊勢崎佐波防火協会消防大会が開催され、「屋内消火栓競技部門女子」で美原記念病院チームが第 2 位に入りました！

理念「愛・和・学」

患者様に対して優しさといわりの心を持とう。
職員は、互いに助け合い、協力し合う心を持とう。
自分自身に対して、向上心を忘れず、学ぶ心を持とう。

発行；財団法人脳血管研究所 広報委員会



- Contents -



表紙	消防大会準優勝報告	
連載	病気・治療の話 ; 「脳卒中の中の脳出血」	2
	お薬の話 ; 「高血圧の薬」	3
	検査の話 ; 「頸部超音波検査について」	5
	食事の話 ; 「高血圧と食事」	6
報告	評議委員会開催される	8
	競輪補助事業完了	9
お知らせ		
	1.脳神経外科外来の変更	10
	2.インフルエンザワクチン予防接種開始	10
	3.音楽療法研究会「ぐんま」研究会予定	10
	外来診療医一覧表	11

財団法人脳血管研究所関連施設

美原記念病院



372-0006

群馬県伊勢崎市太田町 366

TEL 0270-24-3355

FAX 0270-24-3359

美原診療所



372-0048

群馬県伊勢崎市大手町 6-23

TEL 0270-25-0112

FAX 0270-23-5522

介護老人保健施設



アルボース

372-0006

群馬県伊勢崎市大手町 427-3

TEL 0270-21-2700

FAX 0270-21-2704

在宅介護支援センター みはら

居宅介護支援事業所 みはら



372-0006

群馬県伊勢崎市太田町 366

TEL 0270-20-1551

FAX 0270-20-1552

訪問看護ステーション

グラーチア



372-0006

群馬県伊勢崎市太田町 427-3

TEL 0270-21-2703

FAX 0270-21-2704

ホームページアドレス

<http://www.kakaa.or.jp/mihara/>





脳卒中の中の脳出血



脳神経外科 部長 小林正人

「脳卒中」という言葉の意味はご存知でしょうか？まず、この漢字の意味から考えてみましょう。「卒」という言葉には「にわかに、突然」という意味があります。「中」は「あたる」で、外からの邪気や毒などの影響を体を受けることを意味します。例えば「毒にあたる」ことは「中毒」といいますね。ですから「脳卒中」は「脳が突然、(病気・邪気などの)悪影響を受けた」状態という意味です。昔は原因がわからず、突然寝こんでしまったり手足が動かなくなったりしたものですから、「中気(空気にあたった)」とか「中風(風にあたった)」とも呼ばれていました。

現在では「脳卒中」は脳の血管に異常が生じたために起きる病気であることが分かっており、「脳血管障害」とも呼ばれます。「脳卒中」には、脳出血・くも膜下出血・脳梗塞が含まれます。脳出血とくも膜下出血が文字通り「血が出る」ことによる病気であるのに対して、脳梗塞は「脳の血管が詰まってしまう」病気です。

さて、脳出血についてお話しいたします。脳出血は、「脳卒中」の中の約 10%を占める疾患です。脳出血は、脳梗塞に比べてやや若い年齢層(40 歳台)にも生じるため、元気で働き盛りの方に発症して重篤な後遺症を残すことのある恐い病気です。頭蓋内の「出血」であること、比較的若い方に多いことはくも膜下出血にも共通する点ですが、くも膜下出血が脳の動脈のコブ(脳動脈瘤)が原因であるのに対し、脳出血は高血圧が主な原因とされています。

脳出血は脳の中に出血する病気ですから、出血した場所(脳)を壊しながら、周囲の正常な脳も圧迫してしまいます。出血量が多いと命を落とすこともあり、また助かっても手足の麻痺や言語障害などの後遺症が残ることが多いのです。出血量が少なくても、出血した場所によっては重い後遺症が残ります。例えば手足を動かすための神経の通り道に出血が起きてしまうと、出血量は少量でも手足に強い麻痺が生じてしまうのです。

脳出血に対する治療は、まず血腫がそれ以上大きくならないように血圧をコントロールし、周囲の脳への圧迫を減らすため脳の圧を下げ、そしてできる限り早期からリハビリテーションを開始して後遺症を軽減することが原則です。脳出血が小さい場合(直径 3cm 程度まで)には手術は不要なことが多いのですが、直径 4cm 程度以上になると、周囲の脳への圧迫を取ってリハビリテーションの効果を促進するため、あるいは救命のために手術が必要になります。この疾患は高血圧が主な原因ですので、予防のためには血圧のコントロールが重要です。また、脳の動脈硬化によって脳血管の壁が弱くなり、脳出血が起こりやすくなるとも考えられています。動脈硬化を進行させてしまう糖尿病や高脂血症などの成人病・生活習慣病に対する予防・治療も、脳出血の予防にはとても大切であり、これは脳梗塞や心筋梗塞などの予防にもつながります。高血圧、高脂血症などは特に自覚症状に乏しく、病名を告げられても「症状がないのに一体どこが病気なんだ？」と思われる方も多いと思います。しかし、これらの病気はある日突然、脳卒中や心筋梗塞や腎臓病を引き起こします。生活習慣病は普段の習慣の中で生じる病気ですが、裏を返せば普段の生活の中で予防・治療できる病気ということでもあります。しっかり注意して予防・治療するようにして下さい。



高血圧のくすり

薬剤部 主任 阿久澤政美

高血圧とは、血圧が高い状態が続く病気です。高血圧の基準としては、「高血圧治療ガイドライン」では140 / 90 mmHg 以上としています。病気といいましても、目立った症状がでにくい病気です。しかし、高血圧はサイレントキラーともいわれ、治療を怠ると脳卒中・心臓病・腎臓病を引き起こす大変危険な病気です。

水道のホースを思い出してください。ホースに水の圧力をかけた状態でいると傷つき破れて水がもれてきてしまいます。これを体に置き換えると高血圧では、血管に高い圧力が続き、血管や心臓にストレスを与え続けてしまうため、血管が傷つき破れたりします。血管がダメージを受けた場所により、頭では脳卒中（脳梗塞・脳出血など）、心臓では心筋梗塞・心不全、また、細い血管が集まっている腎臓では腎不全などが起こってしまうわけです。

● ● 何で血圧を下げるの？ ● ●

脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの病気は命に関わる重大な病気です。これらの病気を予防するためにきちんとした血圧の管理が必要となります。

● ● 高血圧のお薬は？ ● ●

高血圧のお薬は、血圧の状態や体質に合わせて選ばれます。そのため、患者さまごとにお薬が違ってきます。高血圧のお薬はつぎのような種類になっています。

..... お薬の種類について

□ カルシウム拮抗薬

血管をひろげて血圧を下げるお薬です。
顔の火照り、動悸などが現れる場合があります。

□ ACE 阻害薬

血圧を上げるホルモン（アンジオテンシン）が作られるのを抑えて血圧を下げるお薬です。
乾いた咳が出る事があります。

□ アンジオテンシン 受容体阻害薬

血圧を上げるホルモン（アンジオテンシン）の作用を抑えて血圧を下げるお薬です。
ACE 阻害薬の親戚のようなお薬です。



□ **α 遮断薬**

血管をしめる神経の働きを抑えて血圧を下げるお薬です。
飲み始めの時に立ちくらみなどの症状が出る事があります。

□ **β 遮断薬**

心臓の緊張を抑えて心拍数を減らして血圧を下げるお薬です。
喘息を悪化させることがあります。

□ **利尿薬**

尿の量を増やして体の中の塩分や水分を出して血圧を下げるお薬です。
おしっこの回数が多くなります。

.....

高血圧のお薬の服用の注意点

高血圧のお薬は、決められた回数を継続して服用することが必要です。自己判断でお薬を急に止めると逆に血圧が上昇してしまうこと（リバウンド現象）があります。また、お薬を飲んだり飲まなかったりすると血圧の上下がより大きくなり、かえって血管を傷つけてしまう可能性があります。このようなことから必ず決められた回数を継続して服用することが必要となってきます。

しかし、服用について神経質になりすぎるとストレスになっては逆効果となってしまいます。飲み忘れの時ですが、1日1回のお薬の場合には夕方までならば気付いた時点で飲んで頂ければ大丈夫です。

高血圧治療は根気強く続けていく必要があり、お薬も長い間服用しなければなりません。お薬を飲むことがストレスとならないように、生活のリズムの一部としてお薬とつきあっていくと飲み忘れもなく上手にお薬とのお付き合いができると思います。お薬のことで何か疑問やご相談したことがありましたら薬剤部までお気軽にお問い合わせ下さい。



頚動脈超音波検査について

検査科 生理検査担当主任 桑原佐知江

近年、日本では食生活の欧米化に伴って、生活習慣病が増加し動脈硬化の早期発見・早期治療が必要とされてきています。生活習慣病には糖尿病、高血圧、高脂血症などの病態が含まれます。動脈硬化は、加齢とともに進行する老化現象ともいえますが、生活習慣病により悪化します。動脈硬化が進行すると、健康な人と比べて脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、腎不全などの重大な病気を引き起す危険が高くなります。

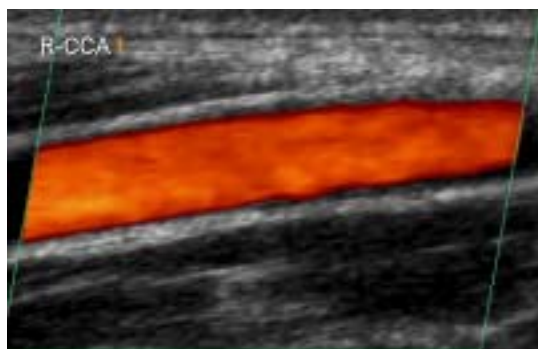
頚部の動脈は、動脈硬化が起きやすい場所で、全身血管の動脈硬化の進行状態を表す目安の一つになります。頚動脈の動脈硬化は、脳梗塞や一過性脳虚血発作の原因となり、病変を発見することは大変重要なことです。

頚動脈の検査には、超音波検査・MRI 検査・血管撮影検査（DSA）などがあります。超音波検査が、患者様への負担も少なく、また短時間に済むため最初に行われます。当院での頚動脈超音波検査では、血管が狭くなっていないかどうか、血管の太さ、血管壁の厚さ、血液の流れる速さ等を調べています。また、お薬や運動療法、食事療法の効果の判定や、動脈が狭窄した場合の治療方法の決定など重要な判断の指標にも用いられます。

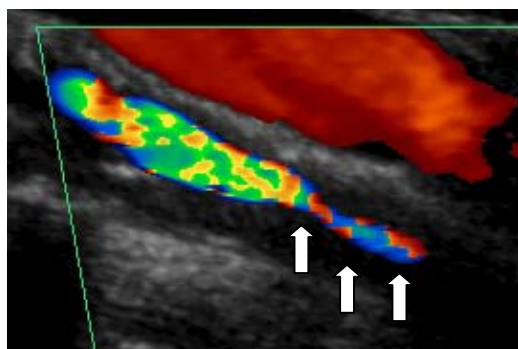
実際の検査では、首にゼリーを塗って、探触子を軽く当てるだけなので、苦痛を伴わず食事制限も必要ありません。そして、超音波をあてているだけですから体に害はなく、繰り返し検査が行えます。

脳疾患専門病院として正確なデータを常に提供できるよう、また患者様に安心して検査を受けていただけますようにスタッフ一同、常日頃から技術の向上を目指しています。ご不明な点や詳しくお聞きになりたいことがありましたら、職員にお申し付けください。

正 常 例



狭 窄 例



高血圧の食事

栄養科 科長 渡邊美鈴

Q1. 高血圧の薬を飲んでいれば食事療法は必要ないの？

治療を始める前には、食事療法が必要になります。食事療法の基本は「減塩」。「減塩」といわれてもなんだか判らない。そんな方が多いことと思います。簡単にひとりでできる「減塩」についてお話ししましょう。

- 1 味噌汁などの汁物は一日一杯具沢山にして汁を残します。
- 2 麺類のつゆは飲まない。
- 3 食事時の漬物は少しに（2～3切れまで）。またお茶を飲みながらの漬物はやめます。
- 4 ハム・ウインナー・ちくわなどの加工食品は毎日食べないようにします。

このように味付けだけでなく塩分が含まれている食品を控えることが減塩の近道になります。

煮物などの味付けは、砂糖・みりん(甘味)を控えることにより醤油の量が少なくなります。酢は健康にも良く、塩分ゼロですので卓上の醤油を酢で半々に割って酢醤油をつくり利用しても良いでしょう。

Q2. 高血圧の治療にはなぜ塩分を控えるのですか？

塩分は塩分だけでは体の中に存在することができず、水分を必要とします。そう言われてみれば思い当たることはありませんか？味の濃い料理を食べた後に無性に喉が乾いて水が飲みたくなったことを。塩分を摂ると塩分は血液中に取り込まれますが、このとき血液中の水分も増加します。このため血液の量が増加し血圧が上がるのです。

このように 高血圧の食事療法の基本は減塩にあります。

Q3. 運動は血圧が上がるからダメなの？

そんなことはありません。ラジオ体操・早歩き・テニス・プール歩きなどの軽い運動はトレーニング効果がみられ、続けているとふだんの血圧が低くなっていきます。激しいスポーツはお勧めできませんが軽い運動ならば良いでしょう。また運動はやりすぎ・ストレスの解消になり食事療法と平行して継続すると良いでしょう。



Q4. 「アルコールは血圧を下げる」って本当ですか？



アルコールを飲むと血管が広がり一時的に血圧下がります。しかし毎日のアルコール・大量のアルコールは高血圧になりやすいといわれています。またどの種類のアルコールも同じで、種類は関係なく総量が問題です。

適度のアルコールとは1日量で日本酒1合・ビール中ビン1本・焼酎5石程度です。



Q5. 「塩分控えめ」の食べ物ならば安心ですか？

「減塩」という表示は、含有塩分が基準食品の50%以下の場合表示できます。それに比べ「塩分控えめ」とは、含有塩分が基準食品の0.3%以下であれば表示できます。「控えめ」という表示に惑わされないように注意し、ふだんの減塩の食事療法を続けることが大切となります。



Q6. カリウムが血圧を下げるって本当ですか？

本当です。カリウムは過剰に摂取すると過剰分が尿とともに排泄されます（利尿効果）。この時、カリウムは血液中の塩分を一緒に排泄してくれるため血圧下がります。カリウムの多い食品は、いも類・緑黄色野菜・豆類・海藻類・バナナ・メロン・キウイなどがあります。上手に食生活の中に組み入れると良いでしょう。



評議員会開催される

平成 16 年 8 月 7 日、クレインパークホテル山楽荘にて平成 16 年度財団法人脳血管研究所評議員会が開催されました。

開会にあたり、脳血管研究所理事長美原樹より挨拶があり、その後、美原記念病院院長美原盤より平成 15 年度の事業報告について、丸山税理士より 15 年度の収支決算報告がなされました。また、監事の多田紀一氏（元伊勢崎佐波広域市町村圏振興整備組合消防本部消防長）の退任に伴い、群馬県会議員の五十嵐清隆氏が新監事として選任されました。続いて美原記念病院事務部長山本より、開催準備が進められている「脳血管研究所 地域医療フォーラム」についての説明があり、最後に院長美原盤より、本年 5 月に医療機能評価の更新認定を受けたことの報告がなされました。

遠方より各評議員の方々にお集まり頂き、活発な討議がなされ、充実した評議員会となりました。

【日 時】 平成 16 年 8 月 7 日（土）12：30～14：30

【場 所】 クレインパークホテル山楽荘

【出席者】 理事長 美原 樹（脳血管研究所理事長）

理 事 美原 盤（美原記念病院院長）

評議員 金子 豊氏 田邊 省吾氏 金井 康治氏 岡部 一男氏
植木 康夫氏 松井 俊雄氏 森田 修氏 岡安 裕之氏
杉下 守弘氏 高山 秀一氏 斉木 津之氏

税理士 丸山 研二

【式次第】 1.開会の挨拶

理事長 美原 樹

2.議事 （1）平成 15 年度事業報告

美原記念病院院長 美原 盤

（2）平成 15 年度収支決算報告

税理士 丸山 研二

（3）理事会監事選任について

理事長 美原 樹

（4）地域医療フォーラム開催計画について

美原記念病院事務部長 山本 真

（5）その他 医療機能評価認定更新について

院長 美原 盤



競輪補助事業完了

脳神経外科 外科 小林 正人

磁気刺激装置は、痛みを生じることなく脳を刺激することのできる装置です。これを利用することによって大脳皮質—脊髄の神経の伝導速度を測定でき、神経疾患の障害部位および程度の診断が可能となります。また磁気刺激には、連続して行うことにより大脳の活動を抑制・促進することができるという非常に興味深い特徴があります。この特徴を利用することによって、うつ状態を改善することが報告されており、カナダでは保険適応も認められ実際の治療に使われております。我々も、この特徴を利用し、患者様の脳機能の改善を目指した研究を行っております。



競輪補助事業完了のお知らせ

この度平成16年度の競輪の補助金を受けて、下記の事業を完了いたしました。

記

- | | |
|----------|------------------------------|
| 1. 事業名 | 平成16年度脳障害等の基礎的研究機器の整備補助事業 |
| 1. 事業の内容 | 磁気刺激装置
「マグスティムラビッドシステム」一式 |
| 1. 補助金額 | 5,500,000円 |
| 1. 実施場所 | 群馬県伊勢崎市太田町366 |
| 1. 完了年月日 | 平成16年9月24日 |



財団法人 脳血管研究所
理事長 美原 樹



お知らせ

1. 外来変更

10 月より第 2,4 木曜日午前 脳神経外科 赤路和則の外来が新たに加わりました。
ご希望の方がいらっしゃいましたら、予約の変更をいたしますので病院受付までご連絡下さい。

2. インフルエンザワクチン予防接種開始

11 月 1 日より、インフルエンザ予防接種を開始いたします。ご希望の方は病院 1 階受付にてお申し出ください。

料 金

65 歳以上で厚生労働省予防接種研究班の試験に参加される方

→ 接種費用無料です、

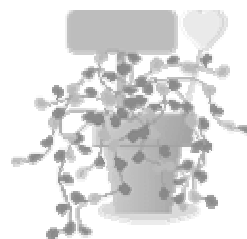
65 歳以上で厚生労働省予防接種研究班の試験に参加されない方

→ 市町村が一部負担します。各市町村により異なりますので事務受付に確認して下さい。

一般の方

→ 1 回 4,000 円 （健康保険は使用できません）

ご不明な点がございましたら、外来看護師、事務受付、薬剤部に問い合わせ下さい。



3. 音楽療法研究会「ぐんま」研究会予定



第 37 回 音楽療法教育

11 月 27 日 日本音楽療法学会評議員

日本音楽療法学会認定音楽療法士

上野学園短期大学部音楽科専任講師

中山 晶代 先生

第 38 回 音楽療法に役立つリハビリテーションの知識

1 月 15 日 美原記念病院 リハビリテーション科

藤本 幹雄 先生

研究会は土曜日の午後 2 時～ 5 時です。

研究会は原則として 3 時間のセッションを予定しております。

【問い合わせ】 地域医療連携室（病院 2 階 相談室） 0270-20-1551

医療ソーシャルワーカー 相澤勝健



外来診察医一覧表

平成 16 年 11 月 1 日現在

	月	火	水	木	金	土
神経内科	美原 盤	藤本幹雄	永島隆秀	美原 盤 永島隆秀	美原 盤	五味慎太郎
脳神経 外 科	平賀健司	赤路和則		赤路和則 第 2・4 のみ	谷崎義生	谷崎義生 大平貴之
整形外科	佐鳥紀輔	佐鳥紀輔			佐鳥紀輔	佐鳥紀輔
内 科			美原 樹			
リハビリ科	藤本幹雄	小宗陽子 14:00 ~ 予約制		藤本幹雄		
特 別 外 来	神経難病		美原 盤 13:00 ~ 予約制			
	リハビリ 入院相談	藤本幹雄 14:00 ~ 予約制				
	もの忘れ				美原 盤 13:30 ~ 予約制	
	ボトックス					美原 盤 午前, 予約制
	ガンマ ナイフ	ご相談に応じて実施いたします。				

毎週土曜日の五味医師の診察は、「頭痛外来」を兼ねております

- 受付時間 午前 8 時 30 分～午前 11 時 30 分
- 休診日 日曜日, 祝日
年末年始, お盆による休診日や担当医の変更は院内掲示板にてお知らせいたします
受付時間・休診日ともに, 急患の方は, この限りではありません
- 面会時間 3 階: 午後 1 時～午後 7 時 4・5・6 階: 午前 9 時～午後 7 時
- 支払い 入院費等の支払いは午前 9 時～午後 5 時までにお済ませ下さい



美原記念病院		群馬県伊勢崎市太田町 3 6 6	0 2 7 0 - 2 4 - 3 3 5 5
介護老人保健施設	アルボース	伊勢崎市太田町 4 2 7 - 3	0 2 7 0 - 2 1 - 2 7 0 0
訪問看護ステーション	グラーチア	伊勢崎市太田町 4 2 7 - 3	0 2 7 0 - 2 1 - 2 7 0 3
居宅介護支援事業所	みはら	伊勢崎市太田町 3 6 6	0 2 7 0 - 2 0 - 1 5 5 1
在宅介護支援センター	みはら	伊勢崎市太田町 3 6 6	0 2 7 0 - 2 0 - 1 5 5 1
美原診療所		伊勢崎市大手町 6 - 2 3	0 2 7 0 - 2 5 - 0 1 1 2
ホームページアドレス		http://www.kakaa.or.jp/mihara/	

