

美原通信

2010年1月

第31号

新年のご挨拶



財団法人脳血管研究所 理事長 美原 樹

新年明けましておめでとうございます

今年は寅年です。寅と言えは、孔子のおしえに

「かせいもうこ苛政猛虎」という言葉があります。「苛政は虎よりも猛し」

と読みます。

孔子が中国の泰山のふもとで虎の脅威で困っていることを見たときに、「なぜこの地を去らないのか」と問いただしたところ、人々は「この地にはむごい政治がないからです」と答えたという故事です。

政治というと私たちとは関係のないように思われるかも知れませんが、私たちを取りまく社会、地域、家族はみな政治に左右されます。

昨夏の衆議院選挙で、戦後初となる自民党政権からの交代、民主党政権鳩山連立内閣が発足しました。そして、今年は民主党政権下で初の診療報酬改定が行われる年です。昨年末、診療報酬総額の改定率が0.19%と10年ぶりのプラスと決まりましたが、医師不足、産科や小児科、救急体制の整備など課題は山積しております。

その中で、患者さま、利用者さま、地域の皆さまが安心できる医療を提供していくことが、私たちに課せられた使命であると改めて気を引き締め、職員一同心をひとつに精進していく所存です。

どうぞ本年もご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



理念「愛・和・学」

患者さまに対して優しさといたわりの心を持つ。

職員は、互いに助け合い、協力し合う心を持つ。

自分自身に対して、向上心を忘れず、学ぶ心を持つ。

- CONTENTS -

表 紙	新年のご挨拶	1
報 告	脳卒中の（２次）予防と血圧管理	
	「高齢者と高血圧のお話し」	3
	神経難病の対するリハビリテーション	6
	広瀬川河川敷清掃	7
	健康講話＆サロンコンサート	8
	料理レシピ「ブイヤベースとリゾット」	9
	外来診療医一覧表	10

財団法人脳血管研究所関連施設

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

群馬県伊勢崎市太田町 427-3

TEL 0270-21-2700

FAX 0270-21-2704

訪問看護ステーション グラーチア



372-0048

群馬県伊勢崎市大手町 2-24

TEL 0270-20-7676

FAX 0270-20-7677

居宅介護支援事業所 みはら



372-0006

群馬県伊勢崎市太田町 427-3

TEL 0270-20-1551

FAX 0270-21-2704

ケアプランセンター みはら



372-0006

群馬県伊勢崎市太田町 427-3

TEL 0270-21-2703

FAX 0270-21-2704

特別養護老人ホーム アミーキ



379-2217

群馬県伊勢崎市磯町 435-1

TEL 0270-20-2121

FAX 0270-20-2197

ホームページアドレス : <http://mihara-ibbv.jp/>携帯電話専用アドレス : <http://mihara-ibbv.jp/hp/k/>

脳卒中の（２次）予防と血圧管理

高齢者と高血圧のお話

脳卒中部門長 神澤 孝夫

先日、85 才の脳梗塞後遺症の患者さまとその娘さんが外来にいらっしゃいました。

〇〇さんの娘さん：「先生、おばーちゃんなんですが、最近血圧が、高いみたいで、デイサービスに行くんですけど、血圧が高くて、リハビリがお休みになってしまうんです。このままでは、リハビリもできないし、また、倒れちゃうんじゃないですか、先生！？」

主治医（私）：「血圧ですね、わかりました。その前に、まず診察を。えー今日の血圧は、上（収縮期）が 150 で、下（拡張期）が 80 ですね。名前言ってみてください。ちゃんと言えますね。万歳は？左が上がりは悪いけど前回と同じで、変わりませんね。めまいはしますか？しないですね。頭痛、吐き気はないですか。ないですね。それで、胸が苦しい、痛い？ないですか。なしですね。胸の音聴きますね。ぜいぜいした音もないですね。調子は変わりませんか。〇〇さん？」

患者 〇〇さん：「べつに変わんねーがね、先生。しょっぱーもん食い過ぎかね？粕漬けやめれば治るんさね。」

娘さん：「先生のところにくると、調子がいいこと言うんですよ。私が見る限りしょっぱいものはそんなに食べてませんよ、先生。家だと血圧が上がっちゃう、また倒れたらどーすべーって、昨夜も大騒ぎで、予約来週なんですけど、早めて来たんですよ、先生なんとかお願いしますよ。」

主治医：「わかりました。しゃべりとか、手足の麻痺は変わりませんから、再発はないと思いますし、血圧上がっているだけですぐ再発っていうわけでもないですよ。やっぱり、万歳とか言葉とか神経症状の変化がまず大事ですね。それにこの間の MRI 撮影の結果は再発なしでした。それで、デイサービスの時の血圧はどのくらいですか？」

娘さん：「施設の人がメモしてくれたのがあります。月曜が 180 / 85、水曜が 150 / 85、金曜が 160 / 75 で「診察室血圧」は、「家庭血圧」よりも高くなります。家にいるときより高いんですよ。」

主治医：「あとそれから、この間、家庭血圧測定ノートを渡してましたけど、ノートは今日持ってませんか？」

娘さん：「ああ・・・これ、先月渡してくれたノートですね。おばーちゃんは病院に来ると上がってしまうようだから、家でも血圧つけるようになって、先生、言っていたもんね。最初は朝、夕でつけてたんですけど、逆に血圧が気になってしまって、昼も何回も測りはじめてたんです。そしたら、かえって気になって、血圧が上がるとかいて、やめちゃったんですよ。」



主治医：「あああ・・・そうですか．私も説明が足りませんでしたね．1日のうち，朝（トイレの後，食前，薬を飲む前）と夕（寝る前，夕方の血圧の薬がある人は，夕食，薬を飲む前です）に時間を決めて，測るようにといいましたが，確かに測りすぎるなとは言ってませんでしたもんね．〇〇さんは特に今は昼仕事していないですから（職場高血圧の方は働いている時間の血圧も重要です），朝，夕だけでいいですよ．それに，せいぜい測り直し



ても2，3回までにしてください．おもしろいデータがあって，血圧を測りすぎる人ほど，家庭血圧測定をやめてしまうみたいなんです．大事なのは，最低1週間測定した平均がどのくらいかを知ることです．あとは朝高めとか1日の変動を知りたいですね．それに合わせて，薬の種類，量，飲む時間を決めますから．なので，途中まででいいですから，もしあれば見せてください．・・・なるほど，最初の2週間は良くつけてくれてましたね．確かに，高いときもありますが，そうでないときの方が多いですね．平均で 150/85 くらいかな．朝が高めですね．この日は，ずいぶん計ってますね．しまいには 170 とか，なってますね，変動が激しいかな．」

〇〇さん：「そういんさね．計ってたら，余計あがるんだいね．その日はデイサービス行きたくなかったんさね．娘がおーか行け行け言うんさ．喧嘩したんさね．そうしたら，カッカしたんみていよ．」

主治医：「そういんかね，でもデイサービスは行った方がいいんみてーよ．最初はみんな，嫌みてーさ．それで血圧も上がっているげだに．」

〇〇さん：「そういんさ．」

外来看護師，娘さん：「先生って，群馬のひとですか？」

主治医：「ええそうだけど，なんでまた？」

外来看護師：「思いっきり，群馬弁が・・・〇〇さんはよく分っているみたいですけど．」

主治医：「さておき，〇〇さんは85才でしたね．3ヶ月前に脳梗塞で入院して，右の脳の血管に細いところが見つかったんでしたよね．この3ヶ月は，再び左手足が利かなくなる発作もないし，この間のMRI検査では再発なしでしたもんね．もう少し血圧下げていきましょう．」

娘さん：「なんか，私が，カッカさせた原因みたいですけど・・・．」

主治医：「いやいやそういうことでは・・・ないです．元々〇〇さんは，いわゆる白衣高血圧の疑いがあり，病院に来たり，環境の変化で上がりやすいようですね．あとは，たまに夕方高い事もあります．高齢者の高血圧では，動揺が著しいのが特徴です．ですから，治療に際しては，日を変えて繰り返し血圧を測定して，常に高いのかの確認する必要があります．」

娘さん：「前は，血圧が高いって言うてるのに，何も薬出してくれませんでしたから，冷たいって思いましたよ．」

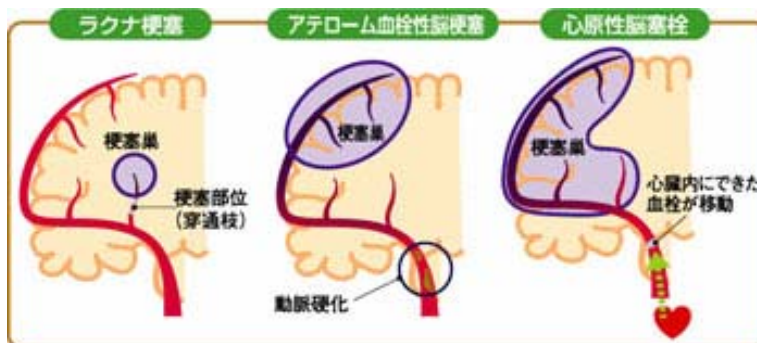
主治医：「よく説明しているつもりなんですけど，どうも，薬じゃないと説得力がないですかね．薬と同じように家庭血圧測定は大切ですし，実際，効果があるものなんです．是非この美原通信を読んでほしいですね．高齢者の方は特有の血圧変動がありますから，家庭血圧ノート記載による平均血圧を知ることが大切なんです．本当に高いのか，変動して



いるのかを押さえないといけません。脳梗塞のような合併症のある方では不用意な降圧は、病気をかえって悪くしてしまいます。今回は、家庭血圧ノートを2週間つけてくれましたし、デイサービスの方の記載から、ストレス(?)下では上がりやすいですが、いつも170とか180でないことが分かりました。平均で150/85で、高めですから、治療は必要です。もう少し下げなければいけないですね。以前、高齢の方の血圧は下げないという意見の先生もいましたけど、最近の高齢者を対象とした大規模試験では、140/90未満に下げた方が、その後の脳卒中など少ないとされていますので、高齢であっても下げた方がよいようです。でも緩徐にが大切です。」

娘さん:「なんかこんがらがりますが、なったばかりの脳梗塞では、下げすぎない、すぐ下げない方がいいけど、慢性期になって、予防の段階になったら、下げていった方がいいということですね。」

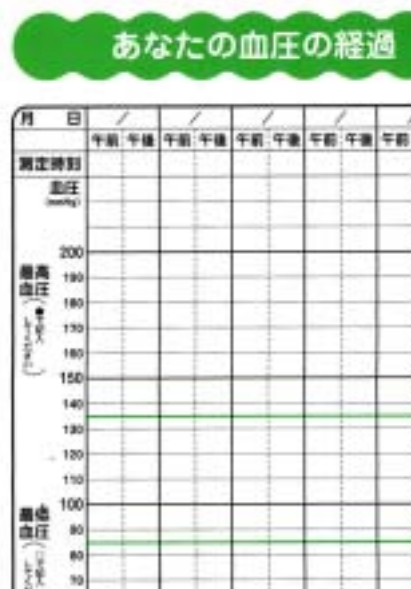
主治医:「そうです。特に○○さんのように、脳の大切な血管に狭窄があるような人は、特に注意が必要なので、目標血圧達成を数ヶ月後に設定し、外来で発作を起こさないか、家での血圧はどうかなど注意しながら、降圧していかないとなんです。」



今回のポイント

家庭血圧ノートを活用して、

平均血圧と1日の血圧の変動を知ることが大切



日付	時 間	午 前			午 後		
		最高血圧	最低血圧	脈拍	最高血圧	最低血圧	脈拍
/	時 分				時 分		
/	時 分				時 分		
/	時 分				時 分		
/	時 分				時 分		
/	時 分				時 分		
/	時 分				時 分		
/	時 分				時 分		
/	時 分				時 分		
/	時 分				時 分		
/	時 分				時 分		

血圧ノートは、外来受診時に医師
または看護師にお声掛け下さい。
その場で無料配布いたします。



神経難病患者さまに対するリハビリテーション シリーズ（第 1 回）

リハビリテーション科理学療法科主任 菊地 豊

この連載では、当院で診療機会の多い、筋萎縮性側索硬化症、パーキンソン病、脊髄小脳変性症についてのリハビリテーションについて Q&A 形式で皆さんに分かりやすくお伝えしていきます。

Q：私の病気は進行する病気と聞きました。進行する病気でもリハビリテーションをする意味はあるのでしょうか？

A：進行する病気でもリハビリテーションを行うことは大切です。病気の症状や進行段階に応じて内容を工夫し、継続して行うことが重要になります。

上にあげた様な病気の多くは、次第に手足の筋肉に力を入れることが難しくなっていきます。力を入れることが難しくなると、からだを動かすのがおっくうになり、運動をする機会が減ってしまいます。運動の機会が減ることにより、もとの病気の症状だけでなく、体力の低下、関節が硬くなる、筋肉のこわばり、筋力低下などの二次的な運動機能の低下も加わってきます。

リハビリテーションではこのような、二次的な運動機能の低下を予防、改善することを目的に行い、患者さんが日常生活をよりよく過ごせるお手伝いをさせていただきます。



また、病気の進行段階によって、必要なリハビリテーションの内容も異なります。一人で身の回りのことを行っている段階では、二次的な運動機能の低下を予防し、現在の生活が継続できることを目的にリハビリテーションを行います。歩くのが困難になってきた時期では、二次的な運動機能の低下予防に加え、歩くのに適切な補助具の選定も行います。車椅子が必要な時期では、からだに合わせた車椅子の調整や、日常生活を手助けする機器を選定するなど、状態に合わせた道具の選定も重要なリハビリテーションの一つです。

本連載で取り上げる神経が変性していく病気では、症状や進行する早さに個人差があり、その方にあつたリハビリテーションを個別に検討していきます。

美原記念病院では、2002 年の神経難病棟開設以来、多くの神経難病患者さんのリハビリテーションに携わってきた経験と実績を踏まえ、一人一人に合わせた指導をさせて頂いております。

今後の連載予定

- ・ 外来リハビリと入院リハビリの違いは？
- ・ 歩こうとすると足がすくんで上手く歩けません．どのような対応をしたら良いですか？
- ・ 最近むせこみがひどくなりました．安全に食事をするにはどうしたら良いですか？
- ・ 最近．上手く話すことが出来なくなりました．コミュニケーションを取る方法にはどのようなものがありますか？
- ・ 美原記念病院で受けられるリハビリテーションにはどのようなものがありますか？
- ・ 病気になったばかりのころに行うリハビリにはどのようなものがありますか？
- ・ 最近良く転ぶようになりました．どのような対処方法がありますか？
- ・ 家で出来るリハビリにはどのようなものがありますか？

広瀬川河川敷清掃活動！

地域のエコ活動に貢献することを目的として，職員による地域清掃を行いました．

- ・ 日時：平成 21 年 11 月 8 日（日）午前 8 時 30 分～
- ・ 参加職員：19 名
- ・ 清掃範囲：三ツ家橋 ～ 親水公園うぬきの森
- ・ ゴミ量：70ℓゴミ袋 10 袋，資源ごみ



健康講話&サロンコンサート

地域の方々との交流の一つとして、健康講話とサロンコンサートを平成 13 年より開始し、これまでに 52 回開催することができました。今後とも多くの方々のご参加よろしくお願いいたします。

【これから開催予定の健康講話・サロンコンサート】

●平成 22 年 1 月 29 日(金)(第 53 回)

「口腔・嚥下機能低下予防」：美原記念病院 リハビリテーション科 言語聴覚科長 土屋 麻希子

「邦楽のタベ」：伊勢崎邦楽協会

●平成 22 年 3 月 26 日(金)(予定)(第 54 回)

「ヴァイオリンとピアノのタベ」

：細川 直之(ヴァイオリン)，細川 愉美(ピアノ)

場 所：アルボース 1F リハビリ室
開 場：18:00~
介護予防教室：18:30~
コンサート：19:00~
入 場 料：無料

【昨年開催された健康講話・サロンコンサート】

●平成 21 年 3 月 6 日(金)(第 48 回)

「リハビリテーション病院の選び方」

：美原記念病院 リハビリテーション科長 常田 康司

「ヴァイオリンとピアノのタベ」

：細川 直之(ヴァイオリン)，細川 愉美(ピアノ)

●平成 21 年 5 月 29 日(金)(第 49 回)

「脳卒中の初期診療」：美原記念病院 脳卒中部門長 神澤 孝夫

「弾き語りのタベ」：RICO(ピアノ&ボーカル)



●平成 21 年 7 月 17 日(金)(第 50 回)

「暮らしの中の放射線と被ばく」

：美原記念病院 診療協力部副部長(放射線技師)金井 義弘

「ハープのタベ」

：彩 愛玲(ハープ)，松浦 京子(オーボエ)

●平成 21 年 10 月 16 日(金)(第 51 回)

「音楽療法について」

：介護老人保健施設アルボース 看護介護部副主任 能見 昭彦

「ソプラノのタベ」

：甲本 順子，中村 美里(ソプラノ)，佐伯 英美(ピアノ)

●平成 21 年 12 月 4 日(金)(第 52 回)

「コミュニケーションと飲み込みについて」

：美原記念病院 リハビリテーション科

言語聴覚科長 土屋 麻希子

「オーボエとファゴットのタベ」

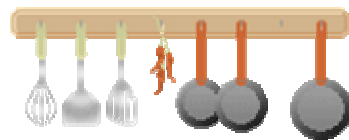
：立石 美雪(ファゴット)，福島 弘和(オーボエ)，

松浦 京子(オーボエ)



料理レシピ

～寒い冬に温かいスープで体をあたためませんか～



ブイヤベース

【材料：4 人分】

- | | | | | | |
|------------|---------|----------|----------|----------|-------|
| ・たまねぎ | : 1/2 個 | ・ダイズトマト缶 | : 100g | ・カレー粉 | : 20g |
| ・ニンニク | : 20g | ・コンソメスープ | : 1000cc | ・ローリエ | : 2 枚 |
| ・じゃがいも | : 2 個 | ・白ワイン | : 50cc | ・バジル | : 少々 |
| ・シーフードミックス | : 150g | ・オリーブオイル | : 50cc | ・塩, コショウ | : 適量 |

作り方

たまねぎ 1/2 を 3 等分にし、
スライスする。

ジャガイモをサイコロ状に切る。(写真 1)

鍋にオリーブ油を入れ、ニンニク、
たまねぎを入れキツネ色になるまで
炒める。

の中に、じゃがいも、シーフードミックスを入れ炒める。(写真 2)
炒め終わったら、ワインを入れコンソメスープを入れる。

の中に、ローリエ、バジル、カレー粉、塩、コショウを
入れる。(写真 3)

具材が柔らかくなったら、出来上がり。(写真 4)



写真 1



写真 2



写真 3



写真 4



写真 5

リゾット

ブイヤベースの具材を煮詰め、ご飯の上に
かければ出来上がり。(写真 5)

外来診察医一覧表

平成 22 年 1 月 1 日現在

	月	火	水	木	金	土
神経内科	美原 盤	高尾 昌樹	高尾 昌樹	美原 盤	神澤 孝夫 (脳卒中)	神澤 孝夫 (脳卒中) 五味愼太郎 (頭痛外来)
脳神経外科	平賀 健司	秋山 武和		赤路 和則	谷崎 義生	
整形外科			吉川 寿一			非常勤医師
内科			美原 樹			
リハビリ					担当医師 10:30 ~ 予約制	
特別外来	神経難病		美原 盤 13:00 ~ 予約制			
	もの忘れ	高尾 昌樹 13:00 ~ 予約制			美原 盤 13:00 ~ 予約制	
	ボトックス					美原 盤 午前 予約制
	パーキンソン病					大平 貴之 午前 予約制
	脳血管内治療		赤路 和則 9:00 ~			
	セカンド オピニオン					担当医師 14:00 ~ 予約制
	ガンマナイフ	平賀 健司	ご相談に応じて実施いたします。			

- 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, ホームページまた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 午後 1 時 ~ 午後 7 時
3 階病棟 311 号室 ~ 317 号室は午後 3 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。