

美原通信

2013年1月

第43号



新年のご挨拶

理事長 美原 樹

明けましておめでとうございます。

今年の干支は巳年です。人類にとってヘビは特別な存在であるようです。嫌われる一方で、古来より不死や再生、また崇拝の対象にもなっています。古事記、日本書紀には神の遣いとして描かれており、生活の中にも数々のことわざをはじめ、さまざまなヘビが存在しています。蛇口、蛇の目、しめ縄も二匹のヘビが絡み合っている形であり、ヘビは身近な存在でもあります。

世界神話においても然り、旧約聖書のエデンの園、またギリシャ神話にも登場しています。ギリシャ神話の名医・アスクレピオスの杖は医の象徴としてWHOのロゴマークになっていますが、近年救急医療のシンボルマークとしてもヘビの巻き付いた杖が使われています。巳年の本年はあらたな再生の年と認識しています。

今回の選挙結果は、自民党圧勝となり安倍内閣は、デフレ脱却を目標に大型補正予算を組んでいます。これは、綱渡り状態でハイパーインフレに陥る可能性もあり。社会状況は、いまだに混沌としています。日本の歴史を紐解いてみれば、江戸時代、鎌倉時代、平安時代のように鎖国をするのか、明治時代、安土桃山時代、室町時代のようにグローバリズムを推進していくのか、はたまた、日本は大きな政府にして税金を高くして社会保障を充実していくのか、小さな政府でフリードマンの提唱している新自由主義で、規制緩和して行くのか決断を迫られています。

このように、近年医療を取り巻く環境や役割は息つく暇もなく変化しており、また社会の医療をとらえる目も厳しさを増しています。当院におきましても、医療、福祉サービスの質の向上と充実に向け、一人ひとりが利用者の視点に立ち連携しながら、心あらたに歩む一年でありたいと思います。

今年一年が皆様にとって充実した飛躍の年でありますように、本年もよろしくお願い申し上げます。



- CONTENTS -

表 紙	新年のご挨拶	1
報 告	家庭でできる脳卒中予防法	3
	神経難病患者さんに対するリハビリテーション	5
	第 20 回日本慢性期医療学会	6
	画論 20th The Best Image 2012	7
	外来診療医一覧表	8

公益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 グラチア



372-0048
群馬県伊勢崎市大手町 12-24
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/>

家庭でできる脳卒中予防法

脳卒中リハビリテーション認定看護師 大野 祿女

脳卒中は日本人の死亡原因として、癌、心疾患、肺炎について第4位であり、寝たきりになる原因の第1位です。そして脳卒中の危険因子は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心臓病（心房細動）などの病気と、大量飲酒、たばこ、運動不足、肥満などの生活習慣があります。脳卒中を予防するには、治療の継続と生活習慣の見直しが非常に重要となってきます。すなわち、毎日の生活習慣が良いか悪いかで、病気になるかならないかが大きく左右される病気が脳卒中なのです。そこで今回、家庭でできる脳卒中の予防法についてお話しします。

● 脳卒中を防ぐ食生活について

食生活では、高血圧を防ぐための**減塩**と、塩分をからだの外に出す働きのある**カリウムを摂る**ことが大切になります。カリウムをたくさん含む食品は、野菜やキノコ類、果物などが有名です。食塩摂取量は1日10g未満にすることが目標ですが、高血圧の人の場合は6gくらいが目標となります。そのため、普段から薄味に慣れていきましょう。

飲んでいる薬によっては食事制限が必要な場合もあります。そのため、かかりつけ医がある場合、**かかりつけ医に相談すること**をおすすめします。

薄味に慣れるには

1. 減塩しょう油を使う



2. 天然のだしをいかに



3. ハーブや香辛料で味付けする



4. 酢や柑橘類など、酸味を利用する



5. 味見をせずにいきなり調味料を使わない



6. 甘味が濃いと塩分も濃くなりがちなので、砂糖やみりんの量を控える



コレステロールを増やさないために

1. 卵黄は1日1個程度に



2. 乳脂肪をとりすぎない



3. 即席麺やスナック類などを控える



4. チョコレートなど、甘いものは控えめに



5. 肉（とくに脂身）を控える



6. 揚げ物や炒め物は、植物性の油で



7. 青背の魚を積極的にとる



8. 食物繊維を含む食品をとる



肥満の予防や改善には**余計なエネルギーを摂りすぎない**こと、そして、動脈硬化の原因となる**コレステロールの管理**も大切となります。

● 脳梗塞を防ぐ日常生活について

日常生活では、**お酒を適量以内にすること**が大切になります。

また、**運動や禁煙、ストレスをためない**ことも大切となります。運動はウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的で、高血圧を改善する効果もあると言われています。タバコは「百害あって一利なし」と言われるように、全ての生活習慣病の危険因子であるため、ぜひともやめることをお勧めします。そして、ストレスをためたり、カッとなったりすると血圧は上がるため、心にゆとりを持ち、普段からストレスを発散する趣味などの習慣を持つとよいでしょう。

冬の寒い日にも注意が必要です。お風呂やお手洗いなどいきなり寒い場所で服を脱ぐ、急に暖かい場所から寒い場所へ移動するなどにより、血圧は急激に上がってしまいます。できるだけ小さな暖房器具などで室内を暖かくしてから服を脱いだり、部屋と部屋の温度差が無いようにしてお過ごしてください。

お酒の適量(以下のうちいずれか)



脳卒中では以下のような症状が突然起こります

- ◆ 片方の手足、顔半分の麻痺・しびれが起こる
- ◆ 呂律が回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- ◆ 片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける
- ◆ 力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする
- ◆ 今まで経験したことのない激しい頭痛が起きる

このような症状が起きた際は、一刻も早く「専門病院」へ行きましょう！

● 脳卒中予防十か条（日本脳卒中協会） ●

1. 手始めに **高血圧** から 治しましょう
2. **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
3. **不整脈** 見つかり次第 すぐ受診
4. 予防には **タバコ** を止める 意思を持って
5. **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる **コレステロール** も 見逃すな
7. お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
8. 体力に 合った**運動** 続けよう
9. 万病の 引き金になる **太りすぎ**
10. **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

神経難病患者さんに対するリハビリテーション シリーズ（第5回）

リハビリのためのからだづくり（病早期の栄養編）

神経難病リハビリテーション科長 菊地 豊

リハビリでは、運動により体力を向上させ、筋力がつくようにするには、からだの基となる栄養がしっかりと摂れていることが前提になります。

神経難病患者さんでは、病気の進行により出現する嚥下障害（飲みこみの障害）で食事が摂れなくなり、からだを維持するための栄養が確保できなくなる栄養状態の低下が一般的ですが、それ以外にも病気そのものによる栄養障害があることが最近の研究で明らかにされています。

いくつか代表的な神経難病でみていくと、筋萎縮性側索硬化症患者さんでは、病気の早い段階からエネルギー代謝の増加による急激な体重減少がみられることや、体重変化が病気の予後に影響を与えることが知られています。パーキンソン病では、エネルギー代謝の増加による体重減少がみられ、深部脳刺激法（大脳基底核の一部で電気刺激する治療法）を行うことでエネルギー代謝が低下し体重が増加することが知られています。

神経難病患者さんのリハビリで問題になるのは、リハビリを行うのに十分な栄養状態でないことで、筋力の向上や維持を期待するのが難しくなるばかりではなく、運動により消耗してしまう危険性が出てくることです。このような状態を避けるには、日頃から栄養状態を確認し、体重が適正な範囲にあること、急激な変化がないかの把握が重要になります。体重が適正範囲にあるかの確認は一般に体格指数（Body mass index：BMI）をみるとよいでしょう。

体格指数は**体重÷（身長 m×身長 m）**で求められます。

※計算例：身長が 170cm で体重が 65kg の場合

$$65 \div (1.70 \times 1.70) = 22.5$$

目安としては、

- ・体格指数が 18.5 以下になっていないこと
- ・月単位で 2～3kg 以上の急激な体重減少がないかを確認していきましょう

栄養状態の低下が見られる場合、多職種による検討を行います。

- ・管理栄養士：栄養状態や体組成（脂肪量や筋肉量の割合）の確認を行い必要な栄養量を確保できる献立の提案
- ・言語聴覚士：飲みこみの障害が見られる場合には、食事がしやすい食物形態の検討
- ・理学療法士：食べやすい姿勢の検討
- ・作業療法士：食事動作を補助するテクニカルエイドの検討

体重の変化が認められる場合は、まずは担当の療法士や主治医にご相談ください。

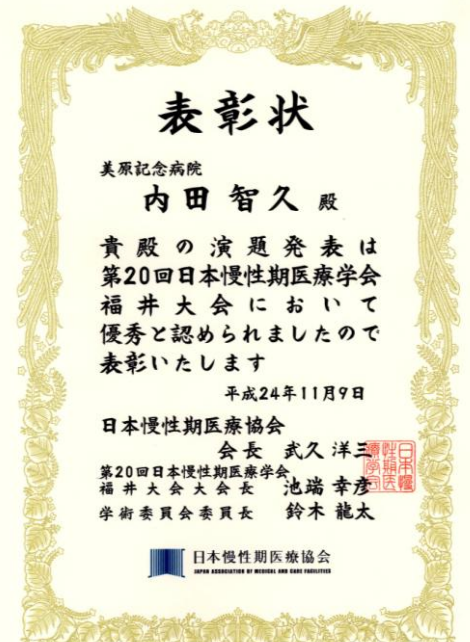
第20回日本慢性期医療学会 in福井

事務部医事課長 内田 智久

美原記念病院、アルボースをはじめとした脳血管研究所は、医療・介護施設であると共に「学術研究機関」としての側面を持っています。より良い医療や介護を提供するためには、自分たちが提供しているサービスの質を客観的に評価し、改善していくことが求められ、私たちは日々これに取り組んでいます。そして、改善の結果よくなったものや研究によって明らかになったことを、学会や論文を通じて世の中に情報発信し、わが国の医療・介護の発展に寄与することを役割としています。学会や論文というと、主に医師が行うものと思われるかもしれませんが、当研究所では医師だけでなく看護師、リハビリ、薬剤師、検査技師、放射線技師、管理栄養士、相談員、事務等あらゆる職種が毎年多数行っています。実際、平成 23 年度 1 年間では学会発表を 110 件行い、内訳は医師 44 件、看護・介護 6 件、コメディカル（薬剤師やリハビリなど）48 件、事務 12 件であり、同じく論文発表は 23 本となっています。

さて、このような取り組みの中で、昨年 11 月に福井県で開催された「第 20 回日本慢性期医療学会」にて発表してきました。内容は、「神経難病患者の入院医療の実態と経済的評価」というものです。どのような内容かということ、現在わが国では、患者数の増加に伴う医療財源の問題から、難病患者さんを入院から在宅療養へ移行するよう誘導しています。また、難病患者さんの窓口負担の軽減を目的とした公費補助制度の見直しを検討しています。このような政策に対し、①難病患者さんのケアは他の慢性期患者さんとは異なり、多くの人的資源を必要とする、②そのため他の慢性期患者さんに比べコストがかかるが、それに対し国の医療費設定は充分ではない、③難病患者さんへの入院対応は、患者さんおよびご家族の QOL（生活の質）向上や介護負担の軽減に寄与するため、そのような実態を踏まえて制度設計を検討すべきである、ということをデータで示して訴えました。これらのデータには、患者さんやご家族の方々にご協力いただいたものが多分に含まれており、まさに「現場の生の声」を反映させたものです。その結果、全 519 演題のうちわずか 10 演題にしか与えられない「優秀演題」の賞をいただくことができました。大変光栄に思います。

難病医療は、主に美原記念病院の 4 階病棟で専門的に提供しているもので、今回の発表は事務部と看護部が共同で準備しました。難病患者さんは脳卒中の方などと比べ絶対数が少ないため、ともすると必ずしも患者さんや医療現場の実態が反映されていない政策が検討されてしまうことがあります。そうならないよう、今後も研究活動を継続し、積極的に世の中に情報発信していきたいと思っておりますので、引き続きご協力をお願い申し上げます。



画論20th The Best Image 2012 優秀賞受賞

画像診断科 中澤 将城

昨年の 12 月、東京国際フォーラムで行われた『画論』という臨床画像コンテストの CT 部門にて優秀賞を受賞しましたので、ご報告させていただきます。

『画論』、皆さんあまり耳にしたことがないかと思います。年に一回行われている画像診断技術の発展と医療への貢献を目的とした東芝メディカルシステムズ主催の全国規模の大きな画像コンテストです。このコンテストには全国各地の医療機関で撮影された臨床画像が応募されます。CT・MRI・US（超音波検査）各部門において、審査員によって選ばれた臨床的に意義のある特に優れた画像が当日のプレゼンテーションを経て表彰されます。

当院は、CT 装置が東芝社製 Aquilion ONE という県内でも数少ない最新の機器を使用しています。今回は CT 部門においてこの装置で撮影した 3 症例を応募しました。

CT の審査対象はキレイな画像をつくるだけではなく、患者さん一人ひとりに合わせた適切な撮影、他病院から模範となるような撮影をしていなくてはなりません。当院では普段の撮影において、被ばく低減や三次元画像再構成など、撮影から画像作成までさまざまな工夫をして画像を提供しています。また、画像診断科では医師と週に一回画像カンファレンスを行い、ただ検査をするのではなく撮影目的を医師と共有して検査を行っています。更に勉強会や学会などにも積極的に参加し常に新しい情報を得るように努力しています。今回の受賞はこのような日々の取り組みの積み重ねが実を結んだ結果ではないかと思います。

CT をはじめとしたさまざまな検査では患者さんの負担も少なくありません。今後ただ最新の機器で撮影をするだけでなく、患者さん一人ひとりに合わせた最良の撮影を続けていけるよう、努力していきたいと思います。



会場の様子

外来診察医一覧表

2013 年 1 月 1 日現在

		月	火	水	木	金	土
神経内科		美原 盤	木村 浩晃	神澤 孝夫 (脳卒中)	美原 盤	神澤 孝夫 (脳卒中)	木村 浩晃
		鈴木 健太郎 (脳卒中)					五味 慎太郎 (頭痛外来)
脳神経外科		高橋 里史	狩野 忠滋		赤路 和則	谷崎 義生	
整形外科			小林 茂夫				非常勤医師
内科				美原 樹			
循環器科		江熊 広海				江熊 広海	
特別外来 (予約制)	午前		脳血管内治療 赤路 和則 9:00～		パーキンソン病 大平 貴之 午前	リハビリ 担当医師 10:30～	ボトックス 美原 盤 午前
							パーキンソン病 大平 貴之 午前
	午後			神経難病 美原 盤 13:00～	もの忘れ 木村 浩晃 13:00～	もの忘れ 美原 盤 13:00～	神経内科 高尾 昌樹 (第2・4) 13:00～
					循環器科 江熊 広海 13:00～		セカンド オピニオン 担当医師 14:00～
	ガンマ ナイフ	☆ 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 時までにお済ませください。



(公財) 脳血管研究所美原記念病院

群馬県伊勢崎市太田町 366

TEL : 0270-24-3355

FAX : 0270-24-3359

Institute of Brain and Blood Vessels