

特定医療法人明徳会 佐藤第一病院広報誌 明日花川

# あすかがわ

“あすかがわ”は地域の皆様に役立つ情報の発信を目指す広報誌です



NO. 74

2024.8.1

仕事子育て  
サポート企業認定  
子育てサポートをしています



TAKEFREE  
ご自由にお持ち帰りください



## TOPIX

- 知って得する医療ナビ …… 2
- 見逃さないでFAST …… 6
- 動脈硬化は脳梗塞のもと …… 7
- 血管イキイキ体操 …… 8
- 血管よるこぶレシビ …… 10
- 外来担当医一覧表 …… 12

# 実は〇〇に多い!

## 脳梗塞

発症してしまうと、突然急激な症状に襲われ、運動麻痺や言語障害など様々な障害を引き起こす可能性のある脳梗塞。

大きな脳梗塞では命を落とすこともあり、重篤な後遺症が残ると、今までの暮らしが一変してしまうことも少なくありません。

今回は、頭の中で何が起きているのか?

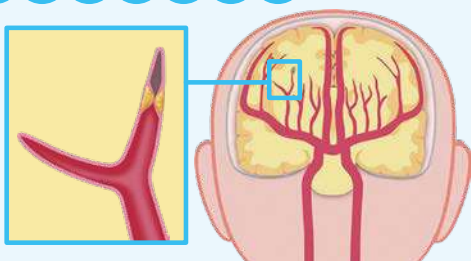
原因別の脳梗塞のタイプや、日頃からできる予防法などについて専門医に聞いてみました。



脳神経外科医師  
中原 成浩

### 症状があってもなくても、血管が詰まっていたら脳梗塞

#### 無症候性脳梗塞

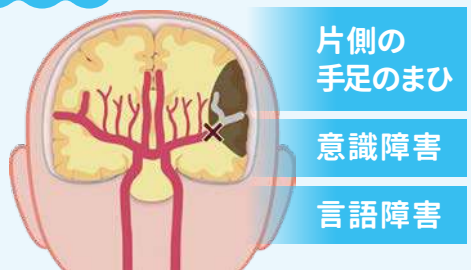


／なんともない／



症状の出ない脳梗塞もある

#### 脳梗塞



／なんだかおかしい／



一方、症状が出た場合、様々な障害が起きる

一言でいえば脳の血管が詰まって症状を発症する病気です。しかし、中には血管が詰まっても症状のない人もいます。そういう状態を「無症候性脳梗塞」といいますが、MRIやCT画像を撮ったらず詰まっていた、もしくは詰まっていた跡がある、という方はたくさんいます。

症状が発現していなくても、画像で血管が詰まっていれば脳梗塞と診断をつけますので、脳の血管が詰まって画像に変化が起きると脳梗塞という方が分かりやすいですね。

脳梗塞ってどんな病気ですか？

# 脳梗塞になったら、何が起きるのでしょうか？

血管が詰まってしまうと、その先に血液を送ることが出来なくなります。その結果、その血管から栄養を貰っていた脳細胞は死に至り、元に戻ることはありません。

詰まった場所によって症状の出方が違ってきます。例えば右脳で脳梗塞が起きると左側の顔や手足に麻痺がでますが、左脳で起きれば右側に症状が出るといった具合です。

## 血管が詰まる原因は何ですか？

動脈硬化、高血圧、糖尿病、高脂血症、不整脈などです。

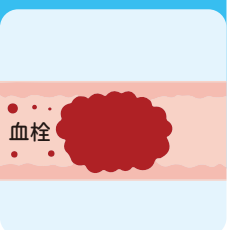
脳梗塞は血管が詰まった原因によって3つのタイプに分けられます。

一つは、脳の細い末梢血管が詰まることで起きる「ラクナ脳梗塞」、二つ目は中等度の脳血管が動脈硬化によって閉塞して起きる「アテローム血栓性脳梗塞」、三つめは不整脈が原因となる「心原性脳塞栓症」です。

動脈硬化で詰まるタイプと、流れてきた血の塊が血管を塞ぐタイプがあるんだね！



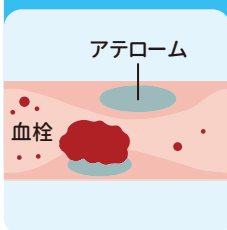
### 心原性脳塞栓症



血液の塊で血管が詰まる

不整脈が原因でできた血の塊(血栓)が血管に詰まり、脳梗塞が起きる

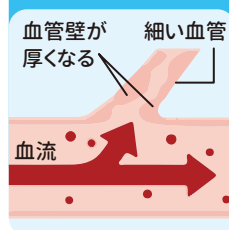
### アテローム血栓性脳梗塞



脳の太い血管が詰まる

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などが原因となり、動脈の壁にコレステロールの塊(アテローム)ができて動脈硬化が進み、脳梗塞が起きる

### ラクナ梗塞



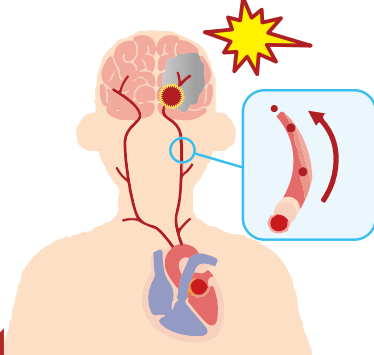
脳の細い血管が詰まる

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などが原因となり、血管の壁が厚くなって動脈硬化が進み、脳梗塞が起きる

ラクナ▶アテローム▶心原性 の順に重症化する傾向が高くなります

### 心原性脳塞栓症

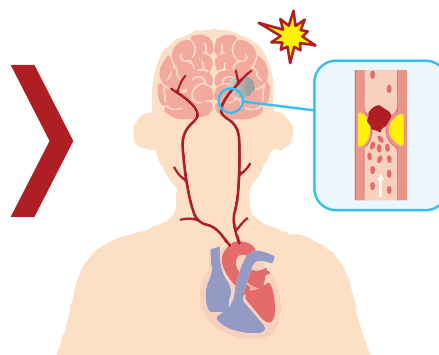
血栓が脳の血管に飛んで詰まる



高い

### アテローム血栓性脳梗塞

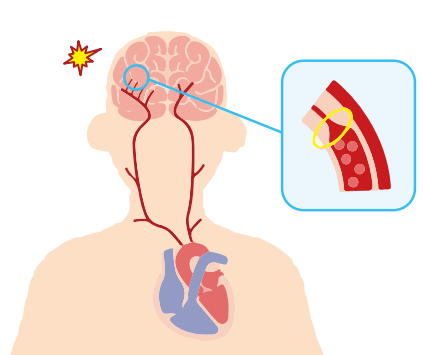
脳の血管が動脈硬化を起こして詰まる



重症化の度合い

### ラクナ梗塞

脳内の細い動脈が変性、閉塞して起こる



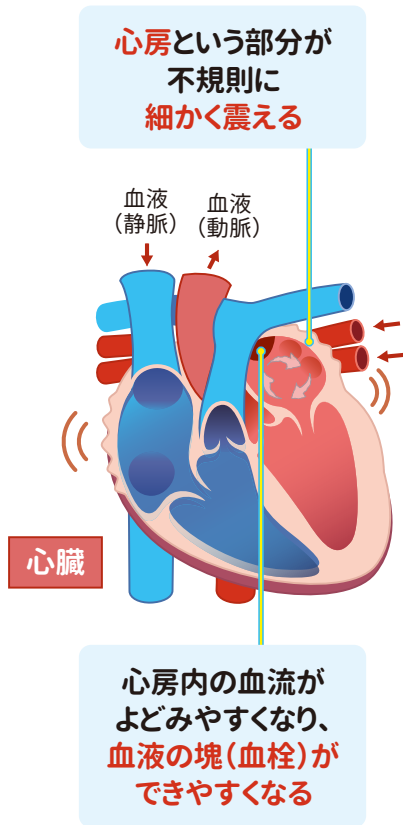
低い



## 不整脈があったら、脳梗塞が起こりやすいのですか？

不整脈の種類により異なります。非弁膜症性の不整脈、「心房細動」が一番の原因となります。

心房細動があると心臓に血栓ができてやすい状態になり、血栓が血流に乗って脳の血管に運ばれ、血管を塞ぐことで脳梗塞が起きます。



## 心房細動の有無は検診でわかりますか？

一般的な検診の心電図で検出することは困難です。24時間ホルター心電図を装着しても、検出率は3割程度です。心房細動は心電図を装着して3日後から検出率が高くなり、それも夜間に起きることが多いことが分かっています。

当院では、患者さんの胸に心電図を装着して7日間生活して頂き、データを自動解析する機器を導入予定です。装着中は痛みもなくシャワーも可能で、より確実性の高いデータを取得することができます。

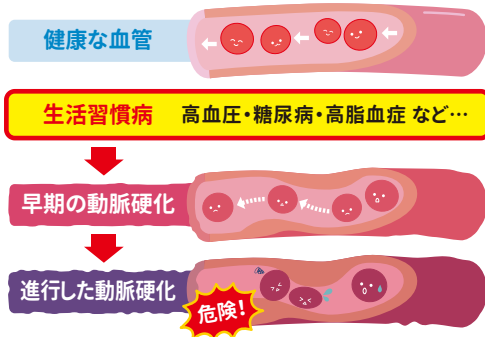
## ラクナ梗塞やアテローム血栓性脳梗塞にはどんな特徴がありますか？

この二つのタイプは動脈硬化や高血圧、糖尿病、高脂血症などのいわゆる生活習慣病が原因なので、規則正しい生活を基本に、禁煙や運動面、食事面で改善すべき点があれば指導していきます。

また、脳梗塞は冬に発症すると思われがちですが、実はこの二つは、夏に発症する患者さんが非常に多いんです。

## どうして夏に脳梗塞が増えるのですか？

統計的には7月から8月に発症する方が多いとされていて、ある病院の大規模調査では1月〜2月よりも発症率が多かったという結果がでています。原因は「脱水」によるものです。脱水により血液の流れが悪くなり、血管が詰まりやすくなるからです。また、時間帯としては起床後2時間以内の発症が多いという統計もでています。実際に「朝起きてから、何かおかしい」と受診される方は、当院にも多くおられます。



あ……う……



今朝から急に言葉が出なくなりました！



寝ている間に

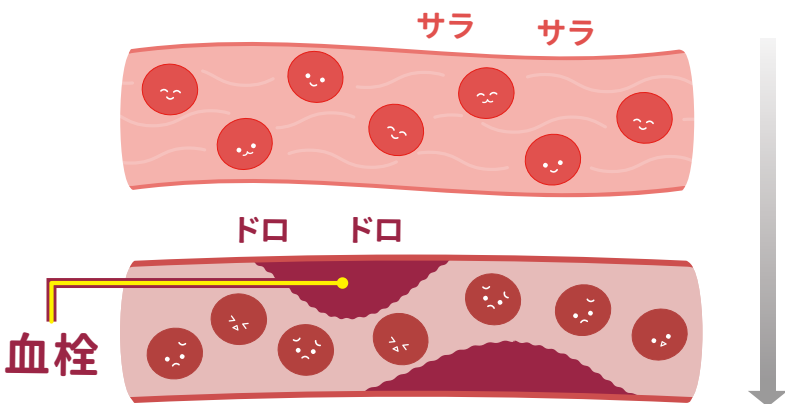
何が起きているのでしょうか？

水分不足による**血管内の脱水**ですね。人は睡眠中にコップ1杯程度の汗をかきといわれていますが、寝ている間は汗で逃した水分を補給することができません。そのため体内の水分が不足して血液が濃くなり、ドロドロの状態になってしまいます。

さらにいうと睡眠中は血圧が低下するため、血液の流れが滞り、血の塊がでやすくなることも要因の一つと考えられます。

## 水分が奪われると血液がドロドロに

寝ている間は水分が摂れず  
脱水を起こしやすい



脱水になると体内の血液が濃縮されてドロドロに！  
血液の流れが悪くなって血管が詰まりやすくなるんだ…



脱水による脳梗塞を防ぐ

ポイントがありますか？

脳梗塞予防のためには、こまめな水分摂取と、寝る前にコップ一杯の水を飲むことが推奨されます。「夜中にトイレに起きるのが困る」と言われる方も多く、不安なお気持ちも分かります。しかし夜中のトイレより脳梗塞が起きる方が怖いですからね。「**寝る前の水分補給**」を是非、習慣にしてください。

脱水に注意すれば、脳梗塞を予防できますか？

いいえ。他にも**夏かぜ**には要注意です。なぜかという、感染症を起こすと血液が固まりやすくなり、血管が詰まりやすくなってしまふからです。また、発熱での脱水や、具合が悪くて水分が十分に摂れないことも脳梗塞の発症を手伝う要因になります。

また、**アルコール性の脱水**も危険です。「俺はビール飲んでるから大丈夫だよ」とおっしゃる患者さんもいらつしやいます。「それは駄目ですよ。ビールは水分ではありません。利尿作用があるので、尿になってすぐに出てしまふんですよ」なんてお話を外来ですることもあります。

350mlのビール1缶を飲んだら、  
どの程度の水分補給が必要ですか？

コップ1杯は飲んで欲しいですね。諸説ありますが、2000ml 250mlが望ましいといわれています。

水分補給時には、水や麦茶など、カフェインを含まないものを選んでください。コーヒーや紅茶、緑茶等にはカフェインによる利尿作用があるため、水分を補給したつもりでも、気づかぬうちに脱水になってしまう可能性があるためです。

見逃さないで!

この症状が出たらすぐ病院へ!

# 脳梗塞のサイン「FAST」

ファスト

「FAST」は、脳梗塞でよくある3つの症状と発生時刻の頭文字をとった合言葉です。脳梗塞は、はじめは小さな症状でも、時間が経過してしまうと大きな症状がでることがあり、場合によっては、治療の遅れが命に関わることがあります。いざという時のために、脳梗塞のサイン「FAST」を覚えておいてください。

フェイス  
**F**ace

顔がゆがむ

- 顔の片側が下がったり、ゆがみがある



アーム  
**A**rm

腕(と足)に  
力が入らない

- どちらか一方が下がってきってしまう



スピーチ  
**S**peech

言葉がもつれる

「今日はいい天気です」  
などの短い文章を  
言ってみましょう

- うまく話せない



タイム  
**T**ime

時間が大事!

- 発症してから限られた時間内にはかできない治療があります
- 発症から治療を受けるまでの時間が短いほど、後遺症が軽減される可能性が高くなります



脳梗塞は治療開始までの時間が短いほど、選択肢が広がります

t-PA静注療法

発症～4時間半まで

t-PA療法とは、脳の血管を詰まらせていた血栓を「t-PA」という薬を点滴して溶かし、再び血液を脳の神経細胞に行き渡らせる効果のある治療法です。早い段階で投与すれば、壊死の範囲を最小限に留めることができます。発症から4.5時間以内の治療開始が推奨されています。

脳血管内治療

発症～8時間まで

脳梗塞発症から4.5時間を過ぎた場合でも、8時間以内であれば血管内治療が可能です。血管内治療では、脚の付け根の動脈からカテーテルを脳の血管に送り込み、カテーテルの先端についた装置で血栓を取り除き、血流を再開させます。

保存的治療

発症～8時間以上

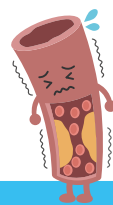
外科手術以外で、点滴を中心とした治療を行います。  
(脳梗塞のタイプによって使用する点滴や薬が異なります)



監修:脳神経外科 中原 成浩



# 動脈硬化は脳梗塞のもと



血管の「詰まり」と「硬さ」を調べてみよう!

「血管の詰まり」を調べる検査を

## ABI と い い ま す

エービーアイ

ABIは、足の比較的太い血管の詰まりを調べる検査です。

動脈血管の内側に、コレステロール等の脂質が付着すると、血管が弾力を失い硬くなります。ABIでは「血管が狭くなる」、「弾性が低下している」などの様子を数値化して知ることができます。

「血管の硬さ」を調べる検査を

## CAVI と い い ま す

キャビイ

CAVIを測定する事によって、患者さんの血管の硬さが何歳相当であるか(血管年齢)分かります。

動脈は血液を全身に送るポンプの役割を果たしていますが、ポンプの内側の圧力(血圧)が変化したときのふくらみ具合を見ることによって、ポンプのしなやかさ、つまり動脈の硬さが分かるというものです。

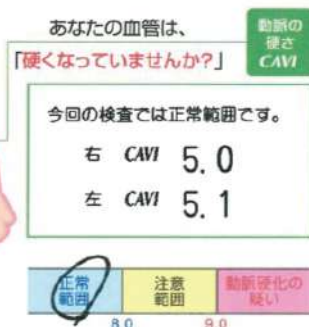
ABIの数値が0.9未満だと、足の動脈が詰まっている可能性が高いんだって!



ABIの値が低いほど詰まりが重症

あなたの血管年齢は?

20歳未満に相当します。



CAVIの値が9.0を越える人のうち、約半数の人に脳や心臓の血管に動脈硬化があるといわれてる!



CAVI値が高いと動脈硬化症が進行

## 検査の方法

ベッドに横になり、両腕、両足首に血圧を測るためのカフ、胸に心音を測るためのマイクを取り付けます。

検査は5分程度で、痛みはほとんどありません。

※むくみが酷い方、青あざのできやすい方等は、検査が出来ないことがあります。



普段から足が冷たく感じたり、痺れ、痛みといった症状のある方は主治医にご相談下さい。

無理せず  
チョイス!

血管の老化や高血圧を予防して  
元気に過ごしましょう!

# 血管いきいき運動

血管が元気であることは、様々な生活習慣病の予防につながります。

なかでも、有酸素運動が良いことは広く知られていますが、

最近の知見では色々な種類の運動を組み合わせることもとても有効だと言われています。

今回は、3種類のメニューからピュッフェスタイルの運動をご紹介します!

- メニューA ・・・ 柔軟性UPの体操
- メニューB ・・・ 筋力UPの体操
- メニューC ・・・ 有酸素運動

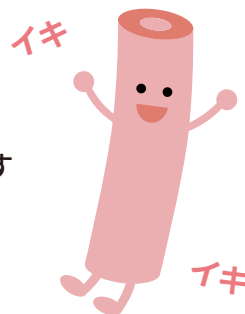
この3つのメニューの中からいくつかを選び、合計で40分以上を週に3回することが理想ですが、体調に合わせて5分だけ、とか1メニューだけなどでも、全くしないより効果的です!

今日は  
どれにしようかな♪



## なぜ運動が血管を元気にするの?

- ★運動をすると血流が促され、血管や身体の末端にも酸素や栄養が運ばれます
- ★筋肉を使うことで血液中の糖を使ったり脂質代謝がスムーズになり、動脈硬化を改善するという報告もあります

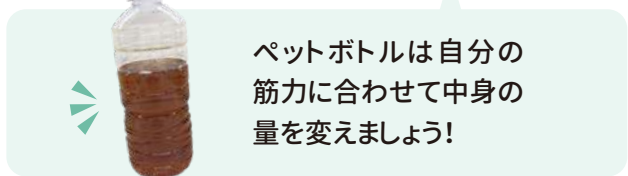




## メニューA : ストレッチ



## メニューB : 筋トレ



## メニューC : 有酸素運動



やってみよう!

Lifestyle check!

# あなたの生活習慣チェック

- ご飯は満腹になるまで食べる
- 肉や揚げ物を好んで食べる
- 単品料理をよく食べる(丼ぶり物やカレー・パスタ・ラーメンなど)
- インスタント食品やスナック菓子をよく食べる
- あまり歩かない
- ほとんど運動しない
- 以前と比べて体重が増えた
- 睡眠不足が続いている
- ストレスを感じるが多い
- タバコを吸っている
- 毎日お酒を飲んでいる

あてはまる項目にチェックをいれてね!



これはすべて「血管の老化」につながる生活習慣です。

ご自身の生活を振り返り、これは良くないなと思うところがあれば、ぜひ改善されてください。

気になる方は、当院で正確な血管年齢を調べることも可能です。

## 知っ得! 血管を守るために大切なキーワード

血管を若々しく保つポイントは、適度な運動と規則正しい生活習慣、そして食事です。いつもの食事に一工夫するだけで血管壁のダメージを防ぎ、血管年齢を若返らせることができます。血管が若返ると、血流がよくなり、全身のすみずみに栄養と酸素がいきわたり、動脈硬化の進行を防ぐことにつながります。



目指せ! 1日6g /

### 減塩

塩分自体も血管を傷つけますが、塩分を摂りすぎると喉が渇いて体内の水分量が増えます。その結果、心臓はより強い力で血液を送り出さねばならなくなり、血圧が高くなります。高血圧が続くと血管に負荷がかかり、動脈硬化に繋がります。



島国日本の強い味方 /

### DHA

(DHA=ドコサヘキサエン酸)

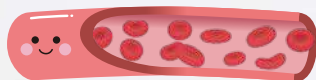
DHAは人の体に必須の脂肪酸です。血液中の悪玉コレステロールを低下させ、中性脂肪を下げる効果が認められています。マグロや青魚などに多く含まれています。



たくさん食べよう! /

### 野菜

野菜には体内の余分な塩分を排出するカリウム、抗酸化作用のあるビタミン類が豊富に含まれます。例えばビタミンCは血管の強化、ビタミンEは血行促進に役立ちます。



旬のパワーで血管を守る! /

## 夏野菜と青魚の スタミナパン粉焼き

監修: 栄養科 糸長



今回は8月～9月に旬を迎えるイワシを調理しました。イワシにはDHAとIPA(イコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。IPAは血小板の凝集を抑制し、血栓を溶解させ、血管を拡張させる働きがあり、脳梗塞や心筋梗塞などの血栓症の予防に役立ちます。

夏野菜のパプリカにはビタミンCとビタミンE、血圧を下げる効果のあるアントシアニンが含まれています。ズッキーニには抗酸化作用があるβ-カロテンが豊富ですが、さらにカリウムが含まれ、塩分を排泄して血圧上昇を抑える効果があります。仕上げにレモン汁を絞れば、旨みが増して、少ない塩分でも味が引き立ちます。

血管を守るキーワード「減塩・DHA・野菜」を盛り込んだ夏の一品、ぜひご家庭の味に加えてください。

### 作り方

- 開いたいわしを準備し、中骨と腹骨を取りのぞいておく
- いわしに擦り下ろしたにんにくと塩・こしょうを付けて、パン粉をまぶす
- フライパンにオリーブオイル(大さじ2杯)を熱し、味付けしたいわしを入れ、中火で焼き色が付くまで焼き、上下を返し、中までしっかり火を通す(片面3分程度)
- 野菜ソテー用のパプリカ・ピーマン・ズッキーニ・しいたけは一口大に切る
- オリーブオイルをひいたフライパンで野菜を炒め、塩・こしょうで味つけをする
- パン粉焼きと野菜ソテーを皿にのせ、レタス・レモンを添えて盛りつける

※しいたけとズッキーニは、火にかける前にレンジ(500W.1分)で加熱しておく、フライパンで炒める時間を短縮できます

### 材料(4人分)

- ムニエル
  - ・イワシ……………4尾
  - ・塩……………小さじ1/2
  - ・こしょう……………少々
  - ・にんにく……………1片
  - ・パン粉・オリーブオイル
- 野菜のソテー
  - ・パプリカ(赤・黄)
  - ・ピーマン・ズッキーニ
  - ・しいたけ・レタス
  - ・オリーブオイル
  - ・塩/こしょう……………各少々
  - ・レモン(お好みで)

### 栄養価(一人分)

- ・エネルギー……………138kcal
- ・たんぱく質……………12.2g
- ・塩分……………0.9g

# 外来担当医一覧表

～令和6年8月1日現在の外来体制です～

## 午前

### ●午前受付時間11:00まで <ご注意>お電話での受付は行っておりません。

診療科目	曜日	月	火	水	木	金
内科(1診)		杉谷 誠爾	杉谷 誠爾	杉谷 誠爾	杉谷 誠爾	—
内科(2診)		姜 正広	姜 正広	姜 正広	姜 正広	島本 大
内科(3診)		吉田加奈子	吉田加奈子	藤井 郁夫	吉田加奈子	藤井 郁夫
内科(4診)		—	—	白井洋一朗	—	白井洋一朗
呼吸器内科		—	—	—	増田 大輝	—
消化器外科・肛門科		當寺ヶ盛 学	(大分大学)	宮崎 信彦	—	宮崎 信彦
脳神経外科		中原 成浩	豊田 啓介	中原 成浩	中原 成浩	川越 貴史
整形外科		渡邊 裕介	西里 徳重	—	西里 徳重	—

## 午前 専門外来

完全予約制

診療科目	曜日	月	火	水	木	金
神経内科		—	—	秋山 拓也	—	西江 信
慢性疼痛外来		—	—	—	秋山 拓也(1・3・5)	—
膠原病外来		—	—	首藤航太(大分大学)	—	尾崎貴士(大分大学)
放射線診断科		佐藤 仁一	佐藤仁一/島本 大	佐藤仁一/島本 大	佐藤仁一/島本 大	佐藤 仁一

※予約のない方は受付しておりませんのでご注意ください。受診を希望される方は、受付窓口にご相談下さい。

## 午後

### ●午後受付時間 13:30～16:30まで <ご注意>お電話での受付は行っておりません。

時間	曜日	月	火	水	木	金
内科		—	白井洋一朗	—	白井洋一朗(1・2・3・5)	—
呼吸器内科(受付16:00迄)		—	増田大輝(受付16:00まで)	増田大輝(受付16:00まで)	—	—

## 午後 専門外来

完全予約制

診療科目	曜日	月	火	水	木	金
糖尿病外来		—	—	—	藤井 郁夫	松田直樹(大分大学)
生活習慣病外来		—	—	千葉政一(大分大学)	—	—
肝臓内科		—	—	荒川光江(大分大学)	—	—
神経内科		秋山 拓也	—	—	—	西江 信
膠原病外来		—	—	—	—	尾崎貴士(大分大学)
脳神経外科		川越 貴史	中原 成浩	大西晃平(大分大学)	中原 成浩	豊田 啓介
整形外科		西里 徳重	渡邊 裕介	—	渡邊 裕介	渡邊 裕介
慢性疼痛外来		—	秋山 拓也	—	—	—
消化器外科・肛門科		宮崎 信彦	—	—	當寺ヶ盛 学	當寺ヶ盛 学
放射線診断科		佐藤 仁一	佐藤仁一/島本 大	佐藤仁一/島本 大	佐藤仁一/島本 大	佐藤仁一/島本 大

※予約のない方は受付しておりませんのでご注意ください。専門外来はすべて予約制です。受診を希望される方は、受付窓口にご相談下さい。

## 内視鏡 担当医

時間	曜日	月	火	水	木	金
午前		島本 大	(大分大学)	吉田加奈子	島本 大	(大分大学)
午後		島本 大	(大分大学)	杉谷 誠爾	吉田加奈子	(大分大学)

## 乳腺外科

第2木曜午前	安東 由貴	受付時間/午前11:00まで(事前予約制です)
第3木曜午前	渋谷 祥平	
第4木曜午前	安東 由貴	

## 企画 発行

### 特定医療法人 明徳会 佐藤第一病院

〒879-0454 大分県宇佐市大字法鏡寺77-1  
TEL 0978-32-2110 / FAX 0978-33-4918  
https://www.sato-d1.com  
E-mail: meitokukai@sato-d1.com



発熱されている方は  
事前にお電話ください。



Instagram・フェイスブック公式アカウントからも情報発信中です

リハビリテーションに  
ついてのご案内 >>> ●午前受付時間 11:30まで  
●午後は予約制

## 医療機関の皆様へ

ご紹介・受診についてのご相談は、**地域医療連携室**  
へご連絡下さい。上記受付時間外(予約制外来含む)  
の受診相談も対応しております。

直通

TEL 0978-34-9322  
FAX 0978-34-9323

窓口対応時間 平日/8:30～17:30

## 理 念

特定医療法人 明徳会 佐藤第一病院は、  
1.患者さまの尊厳を守り、地域に密着した  
質の高い医療を目指します。  
1.たえず医療水準の向上に努め、チーム  
医療を推進します。

## 運営方針

- わたしたちは、専門スタッフがそれぞれの役割を分担し、患者さまを中心にしたチーム医療を行います。
- わたしたちは、患者さまご家族との信頼関係を大切にし、満足して頂けるように人形形成をはじめ、知識、技術の向上に努めます。
- わたしたちは、病院職員としての誇りと責任を持って、他の医療機関、施設との連携をすすめます。
- わたしたちは、よりよい医療を提供するために、相互啓発し魅力ある職場づくりを目指します。

## 患者さまの権利

わたしたちは、患者さまの以下の権利を尊重し、納得と同意に基づいた医療を行います。

- 良質かつ適切な医療を公正に受ける権利をもっています。
- 医師・病院を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利をもっています。
- 十分な説明と情報提供を受けた上で、治療方法などを自らの意思で選択する権利をもっています。
- 人格や価値観が尊重され、人としての尊厳が守られる権利をもっています。
- 意識がないか判断能力を欠く場合や未成年者の場合、代行者に決定を委ねる権利をもっています。
- 自分の診療記録の情報を受ける権利をもっています。
- 個人情報の秘密が守られる権利を持っています。

## 患者さまの責務

当院理念「患者さま中心のチーム医療」を進めるうえで、大切な役割を自覚して頂くために、患者さま自身に求められる以下の責務をご理解下さるようお願い致します。

- 正確な情報を提供するとともに、疾病や医療を充分理解する責務。
- 医療に積極的に取り組む責務。
- 快適な医療環境づくりに協力する責務。
- 社会的ルールを守る責務。