

# こまち号

E3系秋田新幹線



デビュー：平成9年  
最高速度：275km/h  
運行区間：東京～秋田間

第133号

発行日：平成27年2月1日  
発行者：福田脳神経外科病院  
院内情報委員会  
(☎0952-29-2223)

## 診察室から

## ～死の四重奏:高血圧～



院長：田口 明

皆さんは『**死の四重奏**』という言葉聞いたことがあるでしょうか？  
これはある4つの症状が重なった場合死亡リスクがかなり高まることから「死の四重奏」と呼ばれています。その4つの症状とは、「**高血圧**」「**高脂血症**」「**肥満**」「**糖尿病**」です。もうお気づきの方も多いと思いますが、今話題になっている『**メタボリック・シンドローム**（症候群）』のことです。なぜここで『**メタボリック・シンドローム**』を皆さんに紹介したかということ、実はこれらの疾患は全てが脳卒中を引き起こす要因に成りうるからなのです。せつかくですから、これらの疾患についても簡単に説明をしたいと思います。

### ▼ 高血圧 ▼

高血圧とは数値で言えば、上が140mmHg以上か下が90mmHg以上です。簡単に言えば、血管に強い圧力がかかっている状態です。

1999年の年齢階級別受療率をみると、高血圧症は40代後半から急激に増加しております。これは、壮年期からの生活習慣の影響が老年期にでていくという見方が出来ます。ところで、高血圧は「**サイレント・キラー**」という怖い別名があるのをご存知ですか？その理由は高血圧には自覚症状がほとんど無いところにあります。ですから、なかなか自分では高血圧に気付くことが出来ないなど、検査で高血圧と言われても、そのまま放置してしまうことが多く、最終的には脳卒中や心筋梗塞といった死亡する可能性のある怖い病気を招いてしまうからです。

血管に常に高い圧力がかかっていると、血管がいたみやすくなるばかりではなく、高い圧力で血液を送り出す心臓にもかなりの負担がかかってしまいます。

また、高血圧は動脈硬化も招いてしまいます。そして、動脈硬化は高血圧を更に悪化させるといった悪循環に陥ってしまいます。更に、動脈硬化は腎臓の機能さえも低下させてしまいます。



先ほど老化が高血圧をまねくという話をいたしました。日本は高血圧国としては加齢にともなう血圧の上昇が認められない民族があることも確認されております。又、国内地域や国際比較に目を向けてみると、高血圧は都市部より農漁村部に多く西日本より東日本が多く、食塩摂取量が5g以下の民族より多量に摂取する民族に多いことがわかっております。塩分を採りすぎると体内の塩分の濃度を下げる為に大量の水分が血管内に吸収され、血液の量が増えてしまい、それに伴い血圧が上昇してしまうのです。このことから、高血圧は生活習慣と深い関係があることがうかがえます。

# 家でもできる簡単リハビリ part 1

理学療法士 T. S.

自宅で出来る簡単なリハビリを紹介します。  
記念すべき第1回目は “腕編” 麻痺のある方も、ない方もチャレンジしてください。

理学療法士のTです。

“自宅でできる簡単リハビリ” 不定期連載します。今回は座ったり、寝転んだりした状態でできる腕のリハビリを紹介します。是非おためしください！



Let's try!

## ①ストレッチ

椅子に座って、麻痺している手や腕を出来るだけ伸ばしていきます。

POINT! 

痛みが起こらない程度で行ってください。



指を1本1本伸ばします。  
1本あたり20秒行って下さい。



ゆっくりと体重をかけて、手首を伸ばして下さい。  
20秒行って下さい。

## ②寝て行う運動

仰向けで、麻痺した手首をもち顔の上に上げていきます。



5秒かけて上げて

5秒かけて下げる

POINT! 

肩を痛めないようにゆっくり行って下さい。

## ③椅子に座って行う運動

椅子に座って、机の上で雑巾拭き（タオルなどご準備ください）  
机の上に手のひらをつけます。  
机の上をゆっくり大きく円を描くように手を動かして拭いていきます。

POINT! 

- ・麻痺している肩を痛めないように行って下さい。
- ・麻痺している手が動かない場合は、反対の手でおさえて一緒に動かして下さい。



これらを行っていくことにより、麻痺した手の柔軟性を上げていき、動きが出てくることもあります。朝・夕 各々20回ずつを目標 にまずは始めて下さい。

# インフルエンザやノロウイルスが流行中！

## ◆予防が大切！！

- ・手洗い（30秒以上）
- ・うがいの徹底
- ・マスクの着用
- ・十分な睡眠と栄養を取る
- ・多数の人が集まる場所は避ける
- ・食材はしっかり加熱する

## ◆こんな時はすぐ受診

インフルエンザ かも！？

37.5度以上の発熱，咳，  
のどの痛み，関節痛等の症状

ノロウイルス かも！？

吐き気・嘔吐・発熱・  
下痢などの症状



## ◆面会についてのお願い

上記の様な症状のある方、小学生以下の方は面会をお控えください。

面会に来られた方のお部屋の出入りの際は、ドア付近に設置している

**手指消毒剤で消毒**を行ってください。



## スタッフ紹介



S. H. 受付事務

休日の過ごし方：愛犬とお出掛け

昨年11月よりお世話になっております。日々勉強、日々精進の気持ちで頑張っています。

そんな中での日々の癒しは愛犬とのふれあいです。休日にはお散歩コースを探索しつつ楽しんでいます。

T. N. 受付事務

趣味：読書・サッカー観戦

昨年11月からお世話になっております。2ヶ月経ちますがわからないことも多く、皆さんに教えてもらいながら頑張っています。ご迷惑かけることも多いと思いますが、よろしくお願ひします。





# あなたの町におじゃまします

看護部長 松永智子



平成 25 年 12 月 9 日に、佐賀市蓮池町老人会様におじゃまさせていただきました。

当日は、年に一度行われている「偲ぶ会」に併せて、一時間の講演で、「認知症」についてお話しさせていただきました。自己

チェックリストに沿って、笑いを交えながら、和やかにお話を進めさせて頂くことができたのではないかと思います。

講演会の終了後、地区の民生委員をされている方のお話を伺わせていただいたところ、蓮池町も、高齢世帯が増加し、ご近所の方々のお互いの声掛けや、地域の支援で、高齢者の方も安心して生活できる環境を整えておくことの重要性を感じておられるとのことでした。

当院も、「いつでも相談できるかかりつけ医」を目指して、これからも地域医療の一端を担っていきたくと職員一同、務めさせていただいています。

蓮池町の皆様、ご参加有難うございました。

当院では、老人会や地域の寄合に、脳卒中や認知症について、お話しさせて頂いております。

ご相談等ありましたら、お気軽にお声かけください。お待ちしております。



たくさんの方にお話しを聞いていただきました！ありがとうございました。

## 新年会ありました

マリトピア シャンリーで新年会をしました。司会の小粋なトークで会話も弾み、おいしい料理に舌鼓。前菜からデザートまで大満足でした。

普段はあまり話さない人とも会話でき、楽しい時間を持てました。

今年も、スタッフ一同 “**笑顔で仲良く**” 頑張ろう！と気持ちを新たにできました。



スイーツ最高♡

角煮鰻とろけてました！



これは茶碗蒸しの上に“のり”がのってました！ビックリでした！