



ドライステール号

第142号

発行日：平成27年11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

～ 脳内出血 ～

院長 田口 明

脳内出血の原因はほとんどが高血圧によるものです。高血圧状態が長期間続くことで脳内の^{せんつう}穿通動脈（脳内にもぐり込む細い血管）にストレスがかかり、破れることで起こります。発生頻度は、40～50年前には脳卒中全体の約75%を占めていましたが、現在では20%程となっています。

割合は減少しましたが、以前と比べ、出血症例が著しく減少しているわけではありません。血圧と脳卒中の相対リスクの関係で、脳出血に関しては正常血圧の範囲（140mmHg以下）でも、正常高値（120～140mmHg）の場合は発症の危険が高いことが報告されています。そのため一見正常に思えても、予防のためには血圧をより低く保っておくことが大切です。

最近では、高性能MRI検査の普及により、微少な脳出血でも発見できるようになりました。この所見がみられる場合は穿通動脈の病変が進行していることが予想され、その後に大きな脳内出血を起こす危険性があります。そのためさらに厳重な血圧管理が必要です。

予防するためのポイントは食事、運動習慣の改善と血圧の自己管理です。減塩を守り、魚や野菜中心の食事と毎日の規則正しい生活、適度な運動を続けるとともに、毎日血圧を自己測定する習慣をつけてみてはいかがでしょうか。



血圧管理 していますか？



気候が寒くなり、外来の患者様も朝の血圧値が上昇されておられる方が多くなってきております。**脳卒中**や**心臓病**が起こりやすい時間帯は朝です。

血圧が高い状態が続くと血管や心臓に大きな負担がかかり心臓病や脳卒中、腎臓病などが起こりやすくなります。



高血圧の原因として、塩分の摂りすぎ、肥満、飲酒、ストレスがあります。

一般的に言われている血圧の正常値は

正常値 130 / 85 mmHg です。

ご家庭での血圧を測定し、ご自身の血圧を管理する事をおすすめします。

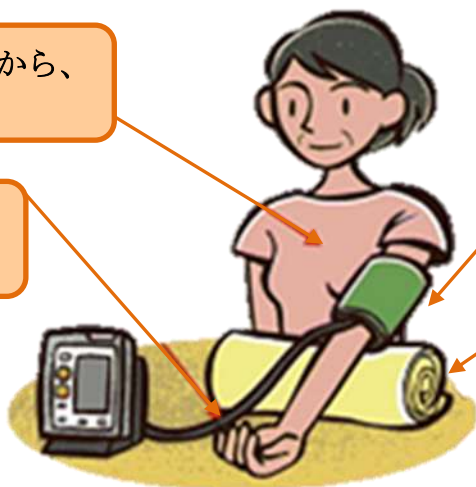
★家庭での血圧測定のポイント

- ・ 同じ血圧計で測る 同じ条件で測る
- ・ 朝と夜 2回測りましょう  朝：トイレを済ませ、活動する前
-  夜：就寝前（夕食後、入浴後は避ける）

★家庭で血圧はこうやって測ります

・ 測る2分くらい前から、リラックスする

・ 体の力を抜き、指は軽く曲げる



・ カフは肌に直接巻く
・ カフは指が1本分入る程度に巻く

・ カフと心臓の位置を同じ高さにする

高血圧治療の基本は

『1に**減塩**、2に**運動**、3に**薬物治療**』です。

【シオノギ製薬パンフレットより】

外来で血圧管理ノート（紙タイプもあります）をお渡ししています。希望の方は、お声を掛けて下さい。血圧の事でご相談ありましたら、看護師にお尋ね下さい。



医療安全ワークショップに参加しました

新たな医療事故調査制度を踏まえた 院内調査のあり方を学び、理解する



看護部 K. M.

今回のワークショップで、医療事故の再発防止により、医療の安全を確保することが今回の制度の目的とされることを学びました。その中でも『患者さんを守る・仲間を守る・自分を守る』ことが最も大切だと思いました。そのために確認を行うことや、思い込まないこと、様々な場面に応じてダブルチェックを行う、情報を共有することなどがが必要です。スタッフ間のチームワークによって築かれる信頼関係やコミュニケーションが医療安全の質の向上へと繋がり、治療を受ける患者さんやそのご家族の安心へ繋がるのではないかと思います。

今回参加したこの研修を活かし、当院で出来る事、当院でしかできないことを考え、医療の安全と安心につながる体制作りを病院全体で目指します。



看護部 K. N.

今回のワークショップに参加して、医療者側からの事故事例と対処・改善策や今後の課題、また医療事故にあわれた方やそのご家族の思いと、医療者への期待を聞かせていただきました。医療事故は個人だけの問題でなく、おかれている環境（システム）から発生することが多く、事故背景を追求し速やかに改善していく事が重要です。

医療現場は医療ミスと隣り合わせにあり、どこで何が事故に繋がるかわかりません。日頃のヒヤリ・ハットをもっと重要視し、大きな事故につながらないようなシステムの構築につなげ、より安全で安心して医療・看護を受けられる、また提供できる医療環境を整えるよう今後の課題としていきます。

これからも皆様からのいろいろなご意見とアドバイスをいただけたらと思います。



インフルエンザ予防接種



今年もインフルエンザ予防接種を開始しました。

ご希望の方は看護師、または受付までお知らせください。

また、65歳以上の方の市町村の助成は12月31日までです。

お早目に接種ください。

また今年から、**高齢者の肺炎球菌予防接種**も行っています。

ワクチンを接種できる対象者が決まっています。対象の年齢をご確認ください。

対象者	生 年 月 日								
65歳となる方	昭和	25年	4月	2日生	～	昭和	26年	4月	1日生
70歳となる方	昭和	20年	4月	2日生	～	昭和	21年	4月	1日生
75歳となる方	昭和	15年	4月	2日生	～	昭和	16年	4月	1日生
80歳となる方	昭和	10年	4月	2日生	～	昭和	11年	4月	1日生
85歳となる方	昭和	5年	4月	2日生	～	昭和	6年	4月	1日生
90歳となる方	大正	14年	4月	2日生	～	大正	15年	4月	1日生
95歳となる方	大正	9年	4月	2日生	～	大正	10年	4月	1日生
100歳となる方	大正	4年	4月	2日生	～	大正	5年	4月	1日生

★他の予防接種との接種順番など、お気軽に看護師にご相談ください。

年末年始のお知らせ

平成27年 12月29日(火) 通常通り
30日(水) 在宅当番医(通常通り)
31日(木) 休診

平成28年 1月 1日(金) 休診
2日(土) 休診
3日(日) 休診
4日(月) 通常通り



尚、**具合の悪い方・急患**はこの限りではありません。
いつでも遠慮なくお電話でお尋ねください。

福田脳神経外科病院 0952(29)2223