



トクモンキー号

第146号

発行日：平成28年3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 ～ 脳血流と脳梗塞 ～

院長：田口 明

脳梗塞^{こうそく}は、脳血管が詰まり、血流が途絶えて脳組織の活動が阻害される疾患です。脳組織は、活動のためのエネルギーを蓄えておくことができないので常に一定量の血流を保ち、酸素やブドウ糖などエネルギー源を供給する必要があります。

そこで、脳血管には、血流を一定に保つために自動調節機能が存在し、体の血圧が変動しても脳血流が変化しないような機序があります。またある部位の血管が詰まりかかった場合、他部位の血管から血液が回って供給される側副血行路が形成されるなどの特徴もあります。

脳梗塞には、発生機序の違いでいくつかのタイプがあり、梗塞の部位や範囲によって臨床症状の重症度が異なります。急性期の脳梗塞は、発症後いかに早く治療を開始するかがポイントです。早期に治療を開始し、血流を再開することができるか、また虚血性による脳障害をいかにくい止めることができるかが後の神経症状の回復に関係します。

2005年に新たな脳梗塞治療薬（血栓を溶かす薬）の使用が認可されました。この薬は脳への血液の流れを早期に回復させ、脳を障害から救う療法です。しかしその薬剤は使用後に出血の危険があり、使用にあたっては厳密な適応基準が決められていますが、治療で途絶えた血流を短時間に再開されることができれば、まひなどの神経症状が劇的に改善する場合があります。

4月より28年度の国保脳ドック健診はじまります

3大疾病をご存知ですか？

健康寿命をのばしましょう！！

- ① 悪性新生物（がん）
- ② 急性心筋梗塞
- ③ 脳卒中

①と②は人間ドックでも検査が出来ますが、
③の脳卒中は脳ドックでしか出来ません。

脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などは、生命を一瞬にして奪い、言語障害や麻痺などの重い後遺症をもたらすことも少なくありません。

これらの病気は「発症を防ぐための予防」が重要です。

佐賀市の国民健康保険加入者で、40～74才までの方には、佐賀市より助成を受けることができます。個人負担が、27,000円で、脳ドックの十項目すべての検査が受けられます。

ただし、定員があり、助成をうけられるのは、一年度中に1回となっています。

脳ドックの健診内容は・・・？

<健診項目>

- ◆ 問診・診察
- ◆ 身体測定
- ◆ 血液検査
- ◆ 検尿検査
- ◆ 心電図検査
- ◆ 胸部、頸部レントゲン検査
- ◆ 眼底検査
- ◆ 頸部超音波エコー
- ◆ 頭部MRI MRA
- ◆ 結果説明



昨年度より定員が少なくなっております。
ご希望の方はお早めにお申し込み下さい。

平成28年度 定員

40歳から69歳	160名
70歳から74歳	40名

<～申し込みから受診まで～>

- (1) 仮予約：佐賀市役所に電話
- (2) 予約：当院へ電話し、受診日を決定
- (3) 報告：受診日を佐賀市役所に電話
- (4) 受診：予約日にご来院ください

佐賀市役所：0952-40-7270
福田脳神経外科：0952-29-2223
(脳ドック)：0952-27-9008

3月25日より受付がはじまります

<健診日> ◆ 月曜～土曜（日・祝日を除く）

<健診時間> ◆ 9：30～12：30

担当 川村

自宅でできる簡単リハビリ part2 理学療法士 S.T

自宅で出来る簡単なリハビリを紹介します。
久々となった第2回目は“足編”麻痺のある方もない方もチャレンジしてください。

理学療法士の田代です。
“自宅でできる簡単リハビリ”第2回です。
今回は立ったり、座ったりした状態で気軽にできる足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立って伸ばす



手すりなどにつかまり麻痺した足の後ろ側を伸ばしていく。

②座って準備



椅子に腰掛け、麻痺した足を対の足にのせてマッサージをしていく。

③座って伸ばす



椅子に座り麻痺した足を前後に滑らせます。



椅子に座り麻痺した足を床からゆっくり持ち上げていきます。

これらを行っていくことにより、麻痺した足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20回ずつを目標 にまずは始めてみましょう。

4月から **心エコー** の診察日が第2・4土曜日の2回に増えます

佐賀大学循環器内科 外来医長小松 愛子 先生による診察です。
脳梗塞などの病気予防のために、心臓の働きや大きさ、血管を測定していきます。
不整脈のある方などご相談ください。 詳しくは外来看護師まで

♪♪♪ 私のお気に入り♪♪♪

看護部 J.S

最近、糠たんぽを使っています。
出会いは薬局でした。薬剤師さんが「寒かったですよ。温まりますよ」とポンと肩に乗せてくれたのが初めてで糠たんぽの存在を知りました。
ほど良い重さと密着感、熱くなく、ほんわか心地良い温かさで首痛、肩痛持ちの私はその気持ち良さの虜になり、早速購入しました。糠たんぽとは米糠や塩で作ったカイロ！？です。電子レンジで1分半チンすると温かさがじわっと1時間程保ち、何度でも繰り返し使う事ができます。私は通勤時、帰宅時、就寝時に肩や首、時にはお腹に乗せて凝りをほぐしたりその温かさに癒されたりして愛用しています。レンジでチンすると糠の香りがしますが、嫌いでない方や糠たんぽが気になられた方は作ってみてください。

<材料>

- ★ぬか（作りたいカイロのサイズに必要な量）
- ★ジッパー付き冷凍保存袋（レンジでチンできるタイプの袋）・・・1枚
- ★薄手のタオル・・・1枚
- ★巾着もしくは湯たんぽカバー・・・1枚

<作り方>

- 1) 保存袋にぬかを入れます。
- 2) 保存袋のジッパーを半分閉じて半分開けたままにします。
- 3) 中身がこぼれないよう気をつけながらレンジに入れます。
- 4) レンジで1分程度あたためます。（注：レンジにより時間を調整してください。）
※レンジであたためている間、煙が出てきたらすぐにレンジを止められるよう、レンジの前で様子を見ておきましょう。
- 5) レンジからやけどに気をつけながら保存袋を取り出します。
- 6) 保存袋が空気で膨らんでいたら、空気を少し抜いて保存袋のフタを閉めます。
- 7) 保存袋をタオルで巻き、それを巾着に入れてできあがり。



保存袋に入れてチンしたぬか



今日はタオルで巻かず、フチフチで包んでみました。



ひな祭りメニュー

3月3日は「上巳（じょうし）」「桃の節句」などと言われ、厄を人形に移して祓った「流し雛」の風習がありました。
それらが発展し、雛人形を飾り女の子の健やかな成長と幸せを願う現在の「雛祭り」となりました。

含め煮



吸い物



押し寿司

いちごミルク寒
(糖尿病食の方は
フルーツ)

