



ベにおざる号

第150号

発行日：平成28年7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 ～ めまい ～



院長：田口 明

暑い時候となり、「めまい（フラフラ感）」を訴える患者さんが増えているようです。「めまい」にもさまざまな原因があり、大きく「**中枢性**（脳病変による場合）」と「**末梢性**（内耳、前庭神経病変による場合）」の二つに分けられます。

鑑別のポイントは、めまいに伴って起こる症状の違いであり、「**中枢性**」の場合は、複視、知覚、運動障害、意識障害など、一方の「**末梢性**」の場合は、難聴、耳鳴、耳閉塞感などを伴います。

診察時に注意するのは、めまいの起こり方、持続時間、誘因以外に、高血圧や脂質異常症、糖尿病などがないかという点です。これらの疾患は生活習慣病と呼ばれ、脳血管障害につながる危険因子として知られています。

一般的に、めまいを訴え受診する患者さんの5～20%に脳血管障害があるといったデータが出ており、特に、高血圧を合併している場合は、高率で脳血管障害が隠れている可能性があると考えておかねばなりません。

脳内で、特に小脳、脳幹部などに出血や梗塞(こうそく)を起こすと、突然激しいめまいが起こります。脳以外では、頭を動かした時だけ起こる「頭位変換性めまい」や、肩や頸(くび)の筋肉の張りがあり、動作時に強く感じるような緊張型頭痛に伴うめまいもよく起こります。

めまいは、疲労や軽度の脱水によって誘発され自然に改善する軽症例から、脳血管障害の初期症状である重症例まで幅広く、個々の症例を注意深く観察する必要があります。



熱中症 に注意しましょう ～適度な塩分摂取～

熱中症は高温多湿の環境で発生しやすく、7月・8月は発生件数が最も多くなります。たくさん汗をかくことで、体の水分とともに、電解質である塩分も失われてしまい「脱水症」に陥ってしまいます。最近、夏の暑い時期は水分とともに塩分など、電解質の補充も大切ということが一般に知られるようになってきました。

「塩」は体にとってたくさんの働きをしてくれます。例えば・・・

- ・細胞の内と外の体液の圧力調節（浸透圧）
- ・脳からの運動命令（電気信号）を伝達して、神経や筋肉の働きを調整
- ・体の酸化防止や食欲増進、消化吸収

このような大事な働きを維持するために、減塩する場合のキーワードは「適切な」といえるでしょう。高血圧や心臓病、腎臓病などのリスクがある場合は、病気の管理上、減塩に関してはきちんと食事指導を受けて知識を持つことも大切です。



大量発汗時の塩分補給

塩分濃度 0.1～0.2%程度の水分摂取が必要とされています。

これはスポーツ飲料の濃度にあたります。最近は塩飴や熱中症予防食品（飲料）などもありますので、必要時は活用するのもよいでしょう。

塩分制限のある方の注意点

高血圧や腎臓病など、普段から塩分制限をしている場合は、減塩との兼ね合いからバランスが大切です。過剰な塩分制限と大量の発汗により、脱水症をおこすなど体調を崩す恐れもあります。また反対に暑い季節だからという理由だけで、ほとんど発汗がないのに塩分摂取を過剰にしてしまい、病気を悪化させる場合もあります。

まだまだ暑い日が続きますので熱中症には気を付けましょう。



覚えておこう『塩分換算』

買い物をしていると、食品に「ナトリウム量」「食塩相当量」などという表示を目にすることがあります。しかし、実際にその食品には、塩分量がどのくらい含まれているのかわかりにくいのではないのでしょうか？ナトリウムはあくまで食塩の一部ですので、次のような目安の数字を知っていると便利です。

◆ナトリウム量 約 400 mg (393 mg) ≒ 食塩相当量 1g

給食室から ～長芋の甘酢あん～

スタッフからレシピを知りたいと人気のメニューをご紹介します。

分量（4人分）



長芋  80g

豚ももスライス 180g

塩 少々

こしょう 少々

大葉 1枚 

（材料1）

小麦粉 30g


片栗粉 30g

卵 40g 

水 80cc

サラダ油 小さじ2

（材料2）

おろしにんにく  少々

酢 大さじ2

砂糖 小さじ4

料理酒 小さじ2

塩 少々

濃口醤油 小さじ2/3 

ケチャップ 小さじ1 1/2

水 20cc

（材料3）

片栗粉 小さじ2/3

水 4cc

作り方

- ① 長芋は棒状に切り、酢水にさらし、水気を切る。
- ② 豚ももスライスに塩・こしょうする。
- ③ ①を大葉で巻き、更に②の豚ももスライスで巻く。
- ④ ボウルに小麦粉・片栗粉をふるい入れ、溶きほぐした卵、水をだまにならないように少しずつ加えて混ぜ、サラダ油を加え混ぜる。
- ⑤ 揚げ鍋に油を170℃に熱し、③に④の衣をつけて、カラリと揚げ、油きりする。
- ⑥ 鍋に、材料2の調味料を入れ煮たせ、材料3を加え、とろみをつける。
- ⑦ 斜め半分に切った⑤を盛り付け、⑥を上からかける。



高血圧症や糖尿病の方は・・・

かけるあんを半量にし、揚げずに少量のサラダ油で焼くとヘルシーに美味しく食べられます。



材料1の粉の分量を
小麦粉 60g 片栗粉 14g ベーキングパウダー 1.6g
にすると、よりサクサクになりますヨ！

☀️☀️☀️ 熱中症予防に ☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️



夏野菜を食べよう！

旬の食べ物は自然と体を助けてくれる作用があります。夏野菜はビタミン豊富で新陳代謝を促進し、体を冷やす作用もあるので食事に取り入れましょう。

ビタミンB1で疲れをとろう！

ビタミンB1には老廃物の代謝不良を整え、疲れをとる働きがあり、気温が上がると消費が増えます。特に夏場は不足しないように意識して食べるようにしましょう。



患者さまの声

祝日の夜なのに、優しく明るく接して下さった看護師さんたちに感謝です。本当にありがとうございました。



昨夜9時前に救急車で来院した折、忙しいにもかかわらず、とても親切に笑顔で対応して頂きありがとうございました。何事もなく自宅に帰られたことを感謝しております。今後とも何かありましたらよろしくお願ひします。

患者さまからの温かいお言葉ありがとうございます。

時間外の急患対応をしておりますので、

受診の際はお電話をされて来院下さい。

迅速に対応出来るよう、スタッフ一同心がけていきます。



たなばた によせて

『星に願いをこめて・・・』

今年もたなばた飾りをしました。

正面玄関に設置した笹には外来の患者さまの願ひ事を。
二階ダイルムには入院患者さまに、リハビリ訓練の一環として飾りを作って頂き、短冊には願ひ事を書いていただきました。



患者さまのご家族さまにも参加いただき、たくさんのお願ひ事が集まりました。皆様の願ひが叶いますように・・・

当院管理栄養士のご家族に笹の葉を提供して頂きました。ご協力ありがとうございました。



8月の外来診療予定

カレンダー通りに開いております。お盆休みはありません。

