



カモメ号



第162号

発行日：平成29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 ～ 頭部の打撲 ～

院長：田口 明

外来の診察時によく「頭を打ったので（頭だから特に）心配です」という相談を受けます。患者さんが気にされる点は「後頭部を打った」「打った時に大きな音がした」などで、打撲時の状況や部位で脳への影響度を判定している方が多いように感じます。判定には、打撲部位や原因、その場の状況も大切な情報ですが、より重要で必要とされるのは、打撲直後の症状、およびその後の体調変化です。

脳にまで影響が及んだ場合は意識障害を生じることが多く、軽症例は短時間の健忘程度ですが、重症例では打撲前のことも思い出せないような長時間の健忘やけいれん発作などがみられます。ほかにめまい、吐気、嘔吐^{おうと}なども打撲後によく見られる症状です。特に小児では嘔吐がよくみられ、刺激してもすぐにウトウトと眠り込んでしまうようなことがあります。

しかし、これらの症状は一時的でほとんどの場合、自然に軽快します。打撲からしばらくたって起こる症状の予測は困難ですが、高齢者の場合、まれに打撲して数週間から数ヶ月後に歩行障害や意識障害をきたし、検査をしてみると脳表面に血液がたまっていることがあります。

どんな場合でも打撲後は局所を冷やして安静にし、最低6時間ぐらひは慎重に症状経過を観察してください。不安な時はすぐにかかりつけ医で受診し、検査の必要性や症状変化時の対応などを尋ねてみて下さい。

■あなたの地域におじゃまします ~東与賀 住吉 編~

看護部長 松永 智子

今月は、東与賀町の住吉地区寿会さまにおじゃましました。

「骨密度」について、実際に骨密度測器で測定を受けて頂きながら、骨密度と骨折、骨の栄養についてお話させていただきました。加齢とともに、骨量の低下は誰にでも起きる事ですが、適度な運動、日光浴、食生活の改善で、骨折予防につながります。

また、近年では、生活習慣病（高血圧症・高コレステロール血症・糖尿病）と骨量の減少は関連性があるといわれています。
健康な生活は、丈夫な骨から！！ 住吉の皆さま今回もありがとうございました。



次回は、東与賀の作出（つくいで）寿会におじゃまします。

今回、住吉寿会様にお持ちした骨密度測定器は、外来で実際の診療に使用している器械です。骨密度測定をご希望の方は、お気軽に外来スタッフにお声かけ下さい。



たくさんの方に
お話を聞いて
いただきました！



骨密度
測定中…



■今年もサガン鳥栖応援うちわ作りしました

皆様の脳の健康のサポートと、サガン鳥栖の応援、職員一同どちらも頑張っていきます！！ぜひご利用ください。

病院の
面



サガン鳥栖
の面



知っておこう！脱水について

看護部 K.J.

◆脱水について

カラダの大部分は水分で出来ています。その体液とは水と電解質(ミネラル)です。カラダにとって不可欠な体液が不足した状態を「脱水症」と言います。よく誤解されるのですが、「脱水症」とは単なる水の不足ではありません。水分がカラダから出ていくときにはミネラルも一緒に排出されているのです。体液に含まれるミネラルは、生命維持に不可欠な働きをしています。

◆脱水になると（症状）

軽度の時

- ・めまいや揺らつき
- ・口の乾き



中等度の時

- ・頭痛や悪心
- ・口の乾きが強くなり
唾液や尿量の減少
- ・嘔吐



重度の時

- ・意識障害
 - ・痙攣
 - ・厳格や錯覚などの
精神症状
- ※重度の脱水は命に係わることもあります。



◆脱水を予防するためには・・・

*こまめに水分・ミネラルを摂取する。

〔特に就寝前・起床時・入浴の前後・運動前後・飲酒後は必ず水分を取ってください。〕

*どんなもので補給すればいいの？

◇0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料（日本体育協会推奨）

◇自分で調整する事もできます

（1ℓの水に対して小さじ半分の食塩と大きじ4杯の砂糖を加える。）

◇市販のもの（イオン飲料や経口補水液）



※ただし、高血圧の方は塩分を取りすぎると血圧が上昇する、糖尿病の方は糖分を取りすぎると糖尿病が悪化する、などがありますので、持病のある方は主治医に指示を仰ぎましょう。

◆最後に

水分とミネラルのこまめな補給を意識して

自分のカラダは自分で守りましょう。

高齢の方や小さいお子様は脱水に対するの自覚を持ってない事がありますので周囲の人が気を付けて見てあげてください。



7月の行事食

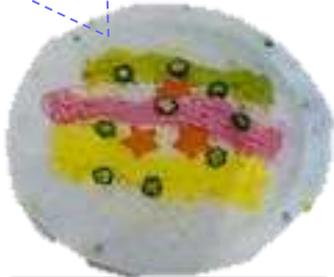
今月の行事食をご紹介します。七夕をイメージしたそうめんと、夏に最適なデザートです。キラキラゼリーのレシピをご紹介します。

皆さん、是非作ってみてください(^^♪

< 献立 >

- ・ 天の川そうめん
- ・ かやくごはん
- ・ 煮しめ
- ・ キラキラゼリー

梅そうめん、玉子そうめん、抹茶そうめん、天の川を表現しています。



天の川そうめん

キラキラゼリー

<材料>	<分量>
～ブルーの寒天～	
粉寒天	2g
水	300cc
砂糖	50g
パイン缶汁	50cc
氷みつ（ブルー）	25cc



～オレンジ・いちごミルク寒天～	
粉寒天	1.5g
水	50cc
砂糖	20g
オレンジジュース	100cc (オレンジ寒天の場合)
イチゴオレ	100cc (いちごミルク寒天の場合)
好きなフルーツ	適量
サイダー（炭酸飲料）	250cc

★栄養士のおすすめポイント！★

シロップの代わりに炭酸飲料を使用することで、清涼感が出て、夏にぴったりです(^_-)-☆



ほっと一息コーナー～患者さまの短歌紹介～

宮地フミエ様（91歳）より 短歌を頂きました(^^) ご紹介します。



朝 昼 晩の
クスリ忘れず
お迎えはいつでもいいと
云い乍ら



皆様の優しい笑みに
支えられ
又 畑仕事
出来るうれしさ