



診察室から 脳梗塞概要

理事長 福田 雄高

今回は脳梗塞についてわかりやすく説明できればと思います。

なんらかの理由で血管が細くなったり、閉塞することで、その先にある脳や、心臓の筋肉に血液が供給されなくなり、酸素や栄養が行き届かなくなることで、局所的に細胞組織が壊死に陥ります。それが脳に及ぶと脳梗塞、心臓の筋肉に及ぶと心筋梗塞といいます。また詰まりかけた状態を、脳では一過性脳虚血発作、心臓では狭心症といいます。脳では静脈が詰まることもありますが、主に動脈が詰まることが多いです。一概に脳梗塞といっても大きく3種類の原因、タイプがあります。

- 1、脳の細い動脈が詰まるタイプ（穿通枝梗塞、ラクナ梗塞ともいいます。ラクナとは小さな窪みという意味です。）
- 2、脳の大きな動脈が詰まるタイプ（アテローム血栓性ともいいます。）
大きな動脈と言っても、その径は1.0-2.0mm程度とかなり細いです。細くならない様に、閉塞しない様に丁寧に管理しなければならないものでしょう。
- 3、主に心房細動という不整脈が原因となるタイプ（心原性塞栓症ともいいます。）
心房細動という不整脈があると、心臓が震えることで、心臓の中に血液の固まり（血栓）ができます。心臓から飛び出た血栓がまず向かう場所は、大動脈、脳の動脈です。徐々に詰まっていく、動脈硬化が原因のラクナ、アテローム血栓性と比較して、急に詰まってしまうことで、症状は突然で、より重篤になる可能性があります。また頸動脈（首の動脈）にプラーク（コレステロールなどの脂肪からなる塊）があることで、不安定なプラークが破れて、その先の動脈に詰まってしまうタイプもあります。

またこれからの時期は、特に血行力学性といって、脱水に伴って、脳灌流圧が低下することで、思いがけなく脳梗塞に至る場合もあります。その他にも動脈が裂けることによる解離や、大きな動脈が細くなるもやもや病をはじめ、様々な原因による脳梗塞を認めますが、まず重要なのは、3つの原因、タイプです。

脳梗塞は、脳腫瘍、くも膜下出血と違って、主に生活習慣が原因となる病気です。一度なってしまうと後遺症が残存し介護が必要となったり、場合によっては大事な命に関わります。

脳卒中予防の10因子：①高血圧 ②糖尿病 ③不整脈 ④タバコ ⑤アルコール ⑥コレステロール ⑦塩分、脂肪 ⑧運動不足 ⑨太りすぎ ⑩発症したらすぐ病院へ。
脳梗塞にならない様、予防に努めることがより重要です。

院内研修を行いました

～褥瘡予防対策委員会～

看護師 K. S

今回は『排泄ケアを学ぼう』と題して〈当院における陰部洗浄の方法〉と〈個人に応じたオムツの選択・装着方法〉について院内研修を行いました。

患者様は病態や加齢に伴う変化によっては自分の意とは関係なく健全な排泄行動ができない状態となる可能性があります。そのような場合、清潔の援助として当院では下記の目的を念頭に毎日陰部洗浄を行っています。

① 清潔を保つ：

陰部は汚染度の高い部位であり不衛生な状態は肌のトラブルを招く

② 爽快感を与える：

入院中の患者様は毎日入浴できませんので部分的に保清を行う

③ 皮膚の観察の機会とする：

失禁に伴う皮膚炎・褥瘡（床ずれ）・機械的刺激による潰瘍や真菌感染などの早期発見

④ 感染予防：尿路感染の予防

★ 当院ではオムツを使用する患者様に対してオムツかぶれや摩擦などによる皮膚のトラブル予防に重点を置き『セキュラ P0』という撥水・保湿効果のある保護クリームを積極的に使用しています。導入してから劇的にオムツによるスキントラブルは減少しています

オムツの選択・装着で注意すべきポイントは患者様の体格・日常生活動作の状況・排泄物の量などには個人差があり、それに応じた適切なオムツの選択・装着が出来ていないと様々なデメリットが生じることを理解する事です。基本となる装着だけではなく身体的特徴や活動性によって個別性のある装着方法のバリエーションを知る事が重要だと考えます。今回の研修会では患者様役のスタッフに対して様々な状況設定をし、実践することで知識だけでなく技術の習得・向上を目指しました。

当院では排泄ケア技術の向上・統一の為に定期的にオムツに関する研修会を行っています。新入職スタッフだけではなく日々ケアに当たっているスタッフも一緒に研修を行う事で気付き・振り返りの良い機会となったと思います。

『排泄ケア』は一日に何度も関わるケアであり、特別なことではなく『患者様の日常生活の一部』です。だからこそ重視するべきケアだと考えます。今後も定期的な研修会を行うだけではなく、日々のケアの中で起こった排泄トラブルや効果的であった関わりを情報として伝達・共有し質の良い排泄ケアの提供に努めていきたいと思ひます。



給食室より～食欲のないときは酢を利用しよう！～

管理栄養士 A. F

無理をして疲れを溜め込んだり、ストレス、暑さなどで食欲があまりない時が誰でも一度はあると思います。食事をとらないと、免疫力が低下して体調を崩してしまうことも。そんな時に、酢を使ったメニューを取り入れてみてはいかがでしょうか。お酢の適度の酸味がさっぱり感を与え、食欲増進の手伝いをしてくれます。また、酢の酸味が唾液の分泌、胃液の分泌を促進し、成分であるクエン酸が消化吸収を助けてエネルギーの利用効率を高めます。クエン酸は疲労回復にも効果的。特に暑さで体力を奪われやすい夏は、栄養バランスのよい食事をしっかり摂る必要があります。

酢を使った料理です。参考にしてください。

◇たたき胡瓜の生姜酢和え◇



※すりこぎで適度に叩いた胡瓜を一口大に切り、茹でた千切り人参を加え、合わせ酢と生姜で和えたもの

◇揚げ茄子の南蛮◇



※茄子を適当な大きさに切り、素揚げした茄子を、合わせ酢に浸したもの



美化係より



医事課 嘉村弘美

花壇の花の植え替えをしました。

150株ものお花を植えました。

花壇いっぱい咲くように、水と愛情をたくさん与えていこうと思います。



お知らせ

7月21日（日）は **在宅医** です。





質問メモのお返事



★ 4月に頂いた分

・『待ち時間が長すぎる（4/24）』

おそらく田口先生の診療日の事だと思われます。

ご迷惑おかけしております。確かに、田口先生の診察日は込み合い、お待ちさせています。今は少し落ち着いてきております。なるべく時間短縮に努めてまいります。

・『待合室のTVの位置を高くしてほしい』

ご意見ありがとうございます。

安全性の為、現状の位置のままです。

★ 3月に頂いた分

・『病室のカーテンの上が網になっておりプライバシーが保てない』

ご意見ありがとうございます。

院内のカーテンを変えました。色はグリーン系に統一しさわやかな印象になりました。病室のカーテンの網の部分も少なくなり、プライバシーは保てるようになったと思います。



病室



外来



更衣室



患者さまの声（6月に頂きました。）



先生もスタッフの皆様も大変良くして下さいました。

いい病院に入院出来ました。図書コーナーの本もいい本を読めてうれしく思いました。自分の足で歩ける事はこんなに有難い事だと、思い知りました。

お食事も最初の二回は何も食べられませんでした。元気になりたいと食べ始めたら何とおいしい事でしょう。魚の骨まで抜いてあって、...
もっと食べたいと思う物ばかりでした。（女性）

