



麦茶号



第187号

発行日：令和元年8月1日

発行者：医療法人 博愛会

福田脳神経外科病院

院内情報委員会

診察室から～特発性正常圧水頭症～

理事長 福田 雄高

近年注目されている脳に関わる病気のひとつに特発性正常圧水頭症という病気があります。“特発性”の“水（みず）”の“頭（あたま）”の病気とは一体どういう病気でしょう。

脳は骨や膜で守られています。その他に脳を守るものとして非常に重要なものに髄液（脳脊髄液）という液体があります。髄液は脳のまわりを絶えず流れています。髄液という水の中に浮いているイメージで、脳はまわりからの衝撃から守られています。脳のある部位から1日約500ml発生しては吸収され、200ml程度常に存在しています。調べてみると、正常な髄液に菌は認めず、見た目は無色透明で、さらっとしています。

頭の中に髄液が余計に貯まってしまうのが水頭症という病気です。くも膜下出血や脳出血、脳腫瘍の影響で貯まってしまう水頭症は以前から指摘されていました。その一方で、特に頭の病気はないのに、主に年をとることで、髄液の吸収が妨げられることによって起きる、原因が特定できない“特発性”が近年指摘されています。数としては、可能性のある方は高齢者の1.1%と言われており、2015年佐賀県高齢者人口22万9000人から試算すると実に2500人強に可能性があることとなります。



特発性正常圧水頭症の特徴的な3つの症状とは、“物忘れ”、“歩きにくさ”“尿失禁”です。特に転びやすくなった高齢の方は要注意です。症状がわかりにくい為に、年齢のせいだろうと放置されたままにされている方も多いものと考えます。

診断は、まず頭部MRIになります。脳萎縮と違って、不均一な水の貯まりがその特徴です。症状、画像から水頭症を疑うと、まずは髄液除去試験（タップテスト）をすることが多いです。背中から髄液を抜き、一時的に症状の改善を認めることがあれば、治療による症状の改善が期待されます。

実際に治療適応があると、体の中に細いチューブを留置するシャント手術を行います。手術は1時間前後かかりますが、少なくとも歩きやすくなった、反応が良くなったなど認めることが多い印象です。物忘れだったり、またよく転びやすい方は気掛けて頂き、気軽に質問頂ければと思います。

「ヘルプマーク」を知っていますか？

社会福祉士 A.M

ヘルプマークは、佐賀県がテレビCMなどで広報活動をしていますので、何となく聞き覚えのある方もいらっしゃるでしょう。知らない方、入手方法を知りたい方へお知らせです。

【ヘルプマークとは】

外見からはわからなくても、援助や配慮を必要としている方が、周囲の方々に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくするためのマークです。

東京都が作成したもので、現在は国内で統一された規格となり、日本全国に広まってきています。佐賀県ではよりコンパクトなヘルプカードも導入しています。ヘルプカードは都道府県で導入の有無や規格の違いがあります。

【使い方】

ヘルプマークはバッグなどに着けて携帯します。

ヘルプカードは財布などに入れて携帯します。

裏面に記入欄があり、必要な援助内容を書き込めるようになっています。

【利用できる方】

佐賀県では義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、外見からは援助や配慮を必要としていることがわかりづらい方としています。

障害者手帳を持っていなくても利用できることが、利用しやすさになっています。

【交付場所】

県庁障害福祉課、各保健福祉事務所、県難病相談支援センター、各市町窓口
佐賀県では、ヘルプマーク、ヘルプカードともに無料で交付されています。交付時にはアンケート記入を任意で求められます。

ヘルプカード(おもて)



ヘルプマーク



ヘルプカード(うら)



例) 私は〇〇の病気です。具合が悪そうにしていたら、バッグの中に薬があるので飲ませてください。



◆夏野菜を食べよう！

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できます。代表的な夏野菜には、キュウリやトマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャ、オクラなどが挙げられます。濃い、ハッキリした色の野菜がその特徴で、食欲も落ちるこの季節、カラフルな彩りで食欲を刺激し、含まれている栄養素とその効能は夏にぴったりです。

＜夏野菜の主な栄養と働き＞

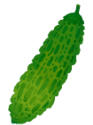
◇キュウリ◇

水分とカリウムが多く、汗をかく季節にピッタリ。酢と一緒に取るとビタミンCが効率よくとれる。



◇ゴーヤ◇

ビタミンC豊富（加熱に強い）ミネラルも多く、むくみ解消。



◇ナス◇

水分多く利尿作用、皮には動脈硬化予防、抗がん作用も。



◇ピーマン◇

ビタミンC豊富、抗酸化作用、風邪の予防や肌の健康。ピーマンのビタミンCは加熱に強い。



◇トウモロコシ◇

食物繊維、ビタミン豊富。疲労回復、便秘解消。



◇カボチャ◇

緑黄色野菜の代表格。抗酸化作用、栄養豊富、免疫力アップ。



◇オクラ◇

ネバネバ成分に整腸作用。胃腸を守り、夏バテ防止。



◇トマト◇

抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eを豊富に含む。オリーブオイルと一緒に取るとより抗酸化作用を強める。赤色素「リコピン」は老化防止、がん予防。



◆糖尿病教室開催のお知らせ

- ・とき 令和元年8月24日（土）PM1：30～
- ・ところ 佐賀市医師会立看護学校
- ・PM 1：30～2：10・・・尿糖・血糖検査（無料）
- PM 2：15・・・・・・・・・・講演



『今日からやってみよう！糖尿病予防の運動』

No.1 夏の親睦会



イベント隊長 Dr.大園

小暑を過ぎ、夏本番を迎えた7月7日、職員および家族の交流を深める目的でバーベキューを開催致しました。

5、6月と当院外来・入院患者数、手術件数ともに増加傾向であり、益々の医療の質向上に努めていく次第である一方、4月より職員数の減少に伴う各スタッフ個々に対する業務負担が増加していたのも事実であります。そこで院長発案のもと、日ごろの多忙な業務の中で少しでもリフレッシュできるように、またスタッフ間のみならず家族を含めた交流が持てればとバーベキュー大会を実施しました。

2019年7月7日（日）七夕の日快晴、当院第2駐車場にて当院スタッフ、薬局および関連会社のスタッフご家族の方々を交えて計30名参加頂きました。食材もお肉から海産物、野菜、果物、スイーツまで様々な食材が揃い、理事長、看護部長やその他スタッフの皆さんが、前日より仕込んでいただいたお手製の料理が彩に華を添え、充実のメニューとなりました。またお子さんも多く参加頂き笑いの絶えない交流会となり、日ごろ中々会話の機会がないスタッフとも交流が持てさらにスタッフ間の連携が増しました。院長からのお肉の差し入れ、本田薬局からのゼリーの差し入れ、スイカ割り大会など、中々の盛り上がりを見せて無事に終了となりました。

今後も定期的な院内イベントの開催を予定させて頂く予定です。



お知らせ

◆ お盆はカレンダー通りに開いております。