



# ジェリー号



第194号

発行日：令和二年3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

～ 一過性脳虚血発作 脳梗塞の前触れ ～ 院長 福田 雄高

脳の血管の病気を総称して脳血管障害といますが、そのなかでも脳に届く血流が途絶えて、脳の一部が壊死してしまう病気を脳梗塞といます。

脳梗塞には主に、高血圧や糖尿病、高脂血症、加齢、喫煙、肥満などの影響で、動脈硬化が進行して血管が細くなって詰まるタイプ（血栓性梗塞）と、心房細動という不整脈が原因で、心臓にできた血栓が脳に流れて詰まるタイプ（塞栓性梗塞）があります。

詰まってしまい脳に不可逆的な変化が起きると脳梗塞と診断できます。しかし、脳梗塞になりかけたという状態があり、病名としては一過性脳虚血発作といます。詰まりかけたけど、なんとか途絶えそうな血流が回復した、あるいは脳に流れた血栓（血のかたまり）が溶けた、などの理由で脳梗塞にまでは至らなかった状態です。心臓の病気という狭心症に似ています。

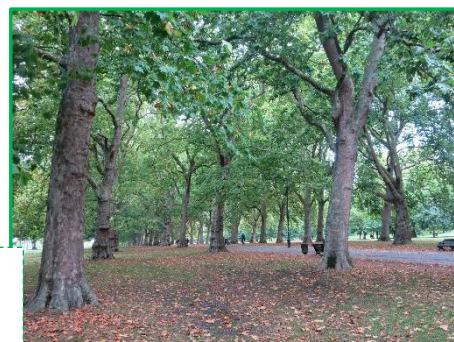
典型的な症状として、一時的に言葉がでなくなった、もつれた、片方の手足に力が入らなくなった、痺れがでた、片眼が見えにくくなった（多くは数分～数十分）などは一過性脳虚血発作を疑います。

この病気の心配なところ、重要なところは、症状は一時的なものでも、脳梗塞になりかけている状態であり、いずれ近いうちに脳梗塞に至る危険性が高いということです。特に症状を起こしてから数日は、発症し後遺症を残す可能性が高く、原因を調べることで、脳梗塞に至らない様に直ちに治療を始めることが重要です。最近の研究により、従来考えた以上に短期間に脳梗塞を発症するリスクが高いことが明らかになってきました。

治療は、脳梗塞になりかけた原因によって異なります。早期に診断・治療を行えば、脳梗塞発症リスクが劇的に改善することがわかってきています。

急に言葉がもつれた、手足に力が入らなくなった、痺れたけども、少し様子みてよくなったから大丈夫だろうは実は危険な前触れの可能性が大いにあります。おかしいと思ったら、ためらわずに早めに連絡頂ければと考えます。

できるだけフレッシュで綺麗な空気を吸っていたいものです。  
(ロンドンハイドパーク)



# 消防訓練 行いました

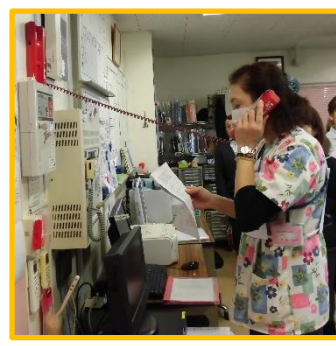
防火管理者 M, N

去る2月13日、今年1回目の消防訓練を行いました。皆様のご協力ありがとうございました。



空気が乾燥し、暖房機器の使用が多いこの時期、年間を通して一番火災が多く発生しています。防火管理者として、いかに皆様に危機感を持ってもらえるか、非常時に皆が協力し、被害を最小限に抑えられるかということを課題としています。火災に対する知識を上げ、一番重要な初期対応を皆が同じレベルで早く行えるようにする為、効率の良い訓練法を毎回工夫して行っています。

今回はこれまでに学習した分と、新しく学んだシートや包布を利用した搬送法を取り入れて、初期消火→通報→避難(搬送)の一連を行いました。なかなか、普段から危機感を持つことは難しいですが、避難器具を実際にまのあたりにして頂き、実際に非常ベルを鳴らし、機器に触れ、119通報を体験したり、患者設定をし、院内にある身近なものを用いていち早く避難させることで、一瞬でも職員に危機感を持ってもらえた様に思います。



今回の訓練では初期消火の役割をさせて頂きました。どこで出火しているかわからない段階で消火器を持っていくことを想像したら、とても恐く感じました。今回の訓練で学んだ事を忘れず、常日頃より防災意識をもって業務に臨んでいこうと思いました。

看護師 N, H

初めて初期消火係をさせて頂きました。訓練とわかっていても警報音等で緊張したり、思っていたより消火器が重かったり、搬送にも手間取ったりと、大変勉強になる体験だったと感じました。

看護師 N, U

出だしは声が多少うわずってしまいましたが、大きな声は出せていたと思います。ただ、消防署の人から質問されたとき、想定外の事を聞かれて、スムーズに答えられない場面もありました。訓練したことを今後につなげられたらと思います。

看護師 M, Y



# 廃用症候群

～寝たきり・寝かせきりにしないために～

理学療法士 S, M

## 廃用症候群とは？

廃用症候群とは、**過度に安静にすること**や**活動性が低下したこと**によって身体に出てくる症状をさします。病気やケガをすれば安静にすることは自然なことですが、安静を長く続けることで身体能力の大幅な低下や精神状態に悪影響をもたらす症状が出てきます。1週間安静にすると、15%程筋力が低下するといわれています。また、廃用症候群は筋肉や関節、内臓、更には心の状態にも関係するので、そのまま寝たきりとなってしまうこともあるのです。

## 廃用症候群の症状

- ・食欲不振、便秘
- ・関節拘縮（関節が固まり、動きが悪くなる）
- ・筋萎縮（筋肉がやせ衰える）
- ・骨萎縮（骨がもろくなる）
- ・心肺機能低下（軽い運動で息が切れる）
- ・褥瘡（いわゆる床ずれ）
- ・誤嚥性肺炎
- ・起立性低血圧（立ちくらみ）
- ・うつ傾向 など

## 予防するためには・・・

**可能な範囲で体を動かすこと。**例えば・・・

### ・ベッドに寝て

手をグーパーする、バンザイする、足首を動かす、膝の曲げ伸ばし。

### ・座ることができる場合は

ベッドの背もたれを起こして座る、足を下ろして腰かける、車いすに座って過ごす。

### ・座って少し動ける場合

座って足踏みをする、ひざ伸ばしをする、つま先の上げ下げをする。

### ・安定して立てる場合

しっかりしたものをもって軽いスクワットをする、足踏みをする。

自分のレベルに合わせた運動を継続して行ってください。大切なのは無理せず安全に続けることです。そして、日常生活の中で、自分でできることはできるだけ自分で行うようにしましょう。





## 私の趣味

### 看護部 Kさんの グリーンパネル

100円ショップの商品で  
作成したものです。  
30cm×30cmの大きさです。



### 薬剤師 Hさんの ハーバリウムボールペン

思ったより簡単に出来るのでハマりました。  
キラキラしていて気分が上がります😊



### 検査技師 Sさんの キャラ弁



作る時は早起きします。  
子供が喜んでくれるので、嬉しいです。

## ◆ お知らせ ◆

3月29日(日)9:00~17:00

在宅医となっています。