

ぽろり号



第196号

発行日：令和二年5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 生活習慣と脳梗塞

院長 福田 雄高

ステイホームによる、思いもしない生活を過ごされている方が多いと思います。生活習慣の変化と脳卒中は関連しており、特に脳梗塞、そのなかでもラクナ梗塞の発症に影響があるのではと体感しています。

脳卒中は、高血圧、糖尿病、不整脈、タバコ、アルコール、コレステロール高値、塩分や脂肪の摂取過多、運動不足、肥満などが主な代表的な危険因子です。

脳の血管が詰まってその先に血液が届かなくなり壊死してしまうのが脳梗塞であり、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。そのなかでも、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。）があり、特に高血圧、糖尿病、高脂血症といった合併症や生活習慣の不摂生、不良な生活環境は原因となります。意識障害がでないことが多いですが、時に運動麻痺などの症状が進行性のことがあります。

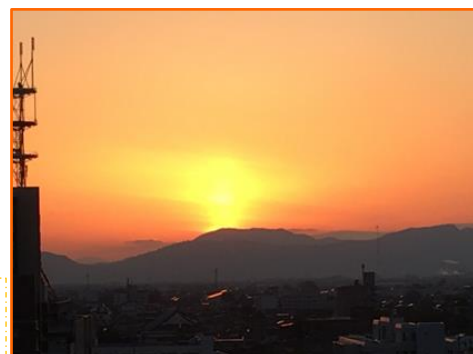
ステイホームの合言葉の元に、できるだけ自宅で、他人と接触しない様に生活することは現状では非常に重要です。しかし、慣れない自宅中心の生活においては、タバコを吸う本数が増えたり、お酒の量が増えたり、あまり動かずに保存食やお菓子、甘いものなど好きなものばかり食べたり、それでもって体は動かさない（食っちゃ寝）生活になってないでしょうか。

自宅で閉じられた空間で過ごす際においても、脳卒中を予防する生活を送るためには、できる限り食生活は規則正しくし、お酒、喫煙は控えるようにして、可能な範囲で体を動かす習慣を維持することは非常に重要です。

- ① できるだけ規則正しい生活を。毎日決まった時間に起床し、寝る。決まったスケジュールを行う（タバコとお酒は控えめに）。緑黄色野菜なども摂取してバランスのとれた食生活を。
- ② ルールの範囲内で体を動かして。
太陽の光を浴びて、適度な運動をおこなうことは重要でしょう。もし可能であれば、短時間でも外に出てみて体を動かすほうがよいでしょう。
（あくまで人との距離を保ちながら）

佐賀平野夕暮れ

平穏な夕暮れを眺めていたいものです。

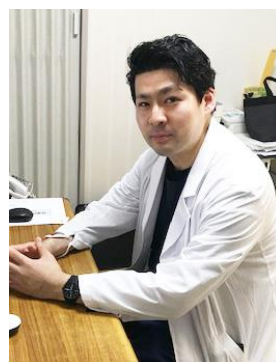


～脊椎・脊髄外科～

副院長 大園 恵介

皆さんは首の痛み、手や足のしびれ・痛み、腰の痛みを自覚された場合どの診療科を受診しますか？多くの皆さんは整形外科を受診を考えるとと思いますが、上記の症状は必ずしも整形外科領域の疾患を疑う症状ではありません。上記症状の原因として脳卒中、脳出血や血管が裂ける解離性疾患などの血管障害、脳腫瘍など脳神経外科疾患の可能性もあり、多角的に原因を検討する必要があります。脳神経外科は決して頭蓋内病変のみ専門にしているのではなく、私のように脊椎・脊髄外科も専門にしており、上記症状を自覚された場合寧ろ脳神経外科を受診した方が診察・検査・治療方針の決定までがスムーズであると考えられます。全国的にも脊椎・脊髄手術、特に頸椎手術は整形外科医よりも脳神経外科医の執刀数の方が多く、当院でも脊椎・脊髄外科疾患に対する手術加療も月に4例程度行っており、当院にて治療も完遂可能であります。

ここで脊椎・脊髄外科領域の疾患で典型的に出現する症状をご紹介しますので以下の症状を自覚されている方はお気軽に当院までご相談ください。



< 症 状 >

- ・ 首の痛み
- ・ 手足のしびれ、脱力
- ・ 腰痛
- ・ 間欠性跛行（かんけつせいはいこう）
- ・ 膀胱直腸障害（排尿困難等）



～新型コロナウイルス～

◆コロナウイルスとは

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。
人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られていますが、深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるSARS-CoV（重症急性呼吸器症候群コロナウイルス）とMERS-CoV（中東呼吸器症候群コロナウイルス）以外は、感染しても通常の風邪などの重度でない症状にとどまります。

◆新型コロナウイルス感染症とは？

人に感染する「コロナウイルス」として新たに見つかった「新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）」による感染症です。この感染症を「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）」と言います。

◆感染を拡大させないため、対策しましょう

感染経路

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、**飛沫感染（ひまつかんせん）**と**接触感染**の2つが考えられます。

・飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ・咳・つば など）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※主な感染場所：劇場、満員電車などの人が多く集まる場所



・接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。別の人がその物に触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。

※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

◆潜伏期間

世界保健機関（WHO）のQ&Aによれば、現時点の潜伏期間は1～12.5日（多くは5～6日）とされており、また、他のコロナウイルスの情報などから、感染者は14日間の健康状態の観察が推奨されています。

◆当院での対応

・病棟・・・入院患者さんの面会を禁止としてさせていただいています。

・外来・・・受付で検温しています。（付き添いの方も）

37.3℃以上の方は車で待機をお願いしています。

・最近発熱があった方・渡航歴のある方、ありましたらお申し出下さい。
場合によっては車での待機をお願いすることがあります。

・定期的なアルコール消毒

・窓の開放

玄関入口



自動ドアを開放しています

待合室

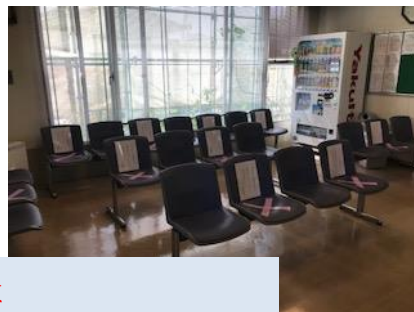


院内に入ってきたら、アルコールで消毒をお願いします



飛沫感染を防ぐ為、ビニールをしています

中待合室



待合室・中待合室は
間隔を空けて座っていただきます。
×印の所は座らないでください。

みなさんのご理解とご協力、ありがとうございます。