



## 診察室から 脳動脈狭窄・閉塞

院長 福田 雄高

脳梗塞や、一過性脳虚血発作（脳梗塞のなりかけ、前兆）の原因の一つに、頭の中（頭蓋内）の脳の動脈が細くなったり（狭窄）、詰まったり（閉塞）していることがあります。日本人を含むアジア人は、白人と比較して頭蓋内動脈狭窄の有病率が高いとされています。時に狭窄・閉塞した動脈の脇に動脈のふくらみ（動脈瘤）ができていることもあります。

脳梗塞になり発見される（症候性）方がいる一方で、MRIなどの検査機器の進歩により偶然発見される（無症候性）ことも多くなっています。

高血圧、糖尿病、脂質異常、喫煙、肥満などが原因で、徐々に脳内の動脈の壁が傷つき、傷んでしまうことが大きな要因の一つです。

しかし、時に産まれてくる前に、母親のお腹の中で、だいたい妊娠1か月ごろ、動脈の形成不全が起き、元々細い、閉塞した状態で産まれてくることもあります。形成不全に、加齢による動脈硬化が加わることで、診断が紛らわしくなることもあります。また、もやもや病といい、徐々に動脈が細くなっていく病気もあります。

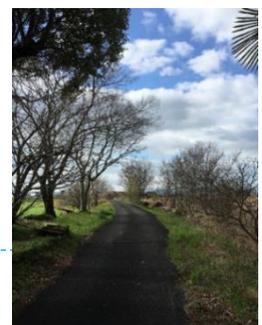
狭窄・閉塞が原因で、手足の脱力、痺れ、言葉が出にくい、もつれるなどの症状がでると、進行を防ぐために、すぐに点滴や内服による治療が必要となります。更に点滴や内服による治療だけで対応できるものかどうか、造影剤を用いたCT検査やカテーテル検査（脳血管撮影）が診断には非常に重要になります。また、脳内の血流分布を評価するために、SPECT検査（脳血流シンチグラフィ）も時に重要なものと考えます。

SPECT検査で血流量、脳循環予備力が不足した場合はバイパス手術が必要になることもあります。

症候性の狭窄・閉塞においては、積極的な評価・治療が重要であることは当然ですが、偶然発見された無症候性の狭窄・閉塞においてはどうでしょうか。無症候性でも、今後脳梗塞やくも膜下出血、脳出血のリスクがないかどうか、やはり精密検査は重要です。

無症候性では、まずは危険因子の管理、加療、画像フォローが重要になるものと考えます。但し、ほかの心血管疾患や出血性合併症のリスクなどを総合的に評価したうえで、必要に応じて内服を行うことを考慮する場合があります。

道 穏やかな気持ちで散歩できればと思います。



# 介護保険～申請から利用開始まで～

社会福祉士 A.M

介護保険が施行され20年が経ちました。多くの方が介護保険について名称を耳にされたことがあると思います。しかし、どのように手続をするのか、どんなサービスがあるのか、実際に体験してみないとわからないことが多い制度のように思います。

今回は、手続方法について

「[介護保険べんり帳](#)」を参考に

簡単にご紹介します。



①申請します



②医療機関へ  
受診をします



③認定調査を  
受けます



④結果を  
待ちます



⑤サービス  
利用へ

・管轄の広域連合や各市町の高齢者福祉の窓口、または地域のおたっしや本舗(地域包括支援センター)に相談し、所定の申請書を提出します。

・申請時にかかりつけ医の主治医意見書用紙をもらい、その用紙をかかりつけの医療機関に提出し、診察を受けます。

・専門の認定調査員が予約の日時にご自宅や病院、施設に訪問します。  
・介護にかかわる質問に本人や立会人が答えます。

・主治医意見書と認定調査の結果を合わせて介護保険認定審査会が介護度を決定し、結果をご自宅や指定先へ送付します。

・介護保険の結果が届いたら、ケアマネージャーに相談します。本人の意向をもとにサービスを決定します。ケアマネージャーが作成したケアプランに沿ってサービスを利用します。

上記は一般的な流れですが、対象者の身体状況などにより順番が異なる場合や、おたっしや本舗やケアマネージャー(指定居宅介護支援事業所の介護支援専門員)が代行する場合があります。

申請からサービス利用まで1~2か月要すこともあります。介護に困ったときにすぐに利用できない場合がほとんどです。困り始めた時に早めに相談されることをお勧めします。



**おたっしや本舗**は中学校区に1か所設置されていますので、

日ごろからお住いの地域のおたっしや本舗を把握しておきましょう。



# 食中毒に気を付けましょう

院内感染対策委員会

※気温が高くなってくると・・・細菌が動き出します！！

★感染を防ぐには・・・

- ・帰宅後、調理前、食事前などには十分に手を洗う。
- ・食肉を使った容器や器具（包丁、まな板）は熱湯で殺菌する。
- ・生肉は食べない。
- ・食材はよく洗い、十分に加熱する（75℃で1分以上）
- ・生ものは早めに調理し、調理後は早めに食べる。
- ・低温でも生き続けるので、冷蔵庫に入れたことで安心しない。



★テイクアウトが増えるこの頃！

食中毒予防のためのテイクアウト時のポイント！



- ・テイクアウト後に寄り道をしない
- ・買い物最後に購入する



## 熱中症に気を付けましょう！！



今年の夏はマスクを着用して過ごすことになりそうです。夏場のマスクの使用は熱中症のリスクを高めることが考えられています。気象庁によると今年の夏は平年並みか平年よりも高めであるとか、、、

マスクをしていると自分の呼吸によって温かい空気しか入ってこないため、呼吸で身体を冷やすことが難しく、むしろ体温を上昇させてしまいます。このように熱がこもりやすく発散しにくくなっているのに加えて、マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなり、マスクなしで過ごしていた時よりも熱中症になるリスクは高まると考えられています。

熱中症を防ぐには？

水分を **こまめに** **ゆっくり**、摂りましょう。



のどが渇いたときに水分を摂ってはもうすでに熱中症になっている可能性があります。特にマスクをしているとのどの渇きを感じない場合が多く、気が付いたら熱中症になっているという可能性もあります。

水分を摂る時間がないからと言って一気に飲みをしても、水分はしっかりと体内に吸収されていきません。

# STAY HOME!

スタッフのおうち時間の過ごし方を紹介します^^  
自粛生活、楽しめました！  
これからも楽しみます！



看護部  
Oさん



私の自粛期間の過ごし方は11kgになる子供を背中に乗せて腕立て伏せをしたり、抱えてスクワットをしたりと筋トレをして過ごしました。自粛解除になっても定期的に筋トレをしていこうと思います。

事務  
Kさん

おうち時間。一番大変だったのは、ご飯作り。家族はゴロゴロしてるのに、、、不用品などの処分は出来たけど、ひとり時間がないのがつらかった☹



看護部  
Kさん



晴天の中、土を混ぜ直し、キュウリ、ピーマン、オクラと無難な野菜を植えました。立派に育って下さいね。

看護部  
Hさん

主人手作りのボルダリングとトランポリンでGWをしのぎました(笑)長男の誕生日だったので本人が今ブームの“鬼滅の刃”のケーキでお祝いしました。



6月の田植えに向けての種まきです！普段は学校だけど、学校休みだったので、みんなで種まきました！！

看護部  
Fさん



はじめてのパッチワークに挑戦！出来上がりはいつになるかな^^

看護部  
Mさん



子供達と一緒にベランダで出来る「プランター菜園」を始めました。野菜はミニトマトとパプリカと枝豆の苗、花はガーベラとひまわりとフェアリーの苗を購入しました。あとは手持ちの朝顔の種を植え、苔玉も作りました。子供達と水やりやお手入れをしています。ぐんぐん成長しており、毎日の楽しみとなっています。ステイホームでなければ挑戦しなかったかも！！笑 夏の収穫が楽しみです♡

看護部  
Nさん

