



## マロンクリーム号

第237号

発行日：令和5年10月1日  
発行者：医療法人 博愛会  
福田脳神経外科病院 新聞部

### 診察室から 「10月 脳卒中月間」

院長 福田 雄高

今年は9月までもが今までになく暑い1か月でした。10月に入り、遂にやっと涼しさを感じつつあります。ようやく暑い季節が過ぎてきたことにほっとします。日本脳卒中協会によると、10月は脳卒中月間とされており、10月29日は「世界脳卒中デー」とのことです。確かに、10月を過ぎ、急な気温の変化、季節の変わり目は脳卒中になりやすいイメージもあります。

脳卒中とは、脳出血、くも膜下出血、脳梗塞の総称であり、主に脳の血管障害になりますが、よく、どんな症状を起こしたときに受診したらよいですかという質問を受けます。

脳卒中では次のような症状が突然おこります。(脳卒中協会ポスターより抜粋)

- ・片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる  
(手足だけ、顔だけの場合もあります)
- ・ロレツが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- ・力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする
- ・片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける
- ・経験したことのない激しい頭痛がする

あるいは、英語のFAST(速く)の頭文字から、F(face:顔のマヒ、顔の片側が下がる)、A(arm:腕のマヒ、片腕に力が入らない)、S(speech:言葉の障害、ことばが出でこない、ろれつがまわらない)、T(Time:発症時刻、症状にきづいたら発症時刻を確認してすぐに119番を)という標語もあります。

もし、御自身や周りの人に突然こんな症状がでたら、一刻も早く救急車も御検討ください(脳卒中協会推奨)。あるいは、症状に迷い、救急車を呼ぶのに躊躇する場合は(ご近所関係などもあるかもしれませんが)、当院に電話頂ければ、対応できる範囲で対応させて頂ければと考えます。(☎0952-29-2223)



スポーツの秋 *"Más vale prevenir que curar."* 「治療より予防がまし」悪いことが起きてから何とかしようと思うよりも、始めからも問題が起こらないように対策を立てる方がよい。予防が重要でしょう。



## 便秘薬について



薬剤師 Y・N

便秘とは『3日以上なかったり、便が硬くて量が少なく残便感がある状態』をさします。食事や生活習慣、年齢や性別など便秘になる原因は様々です。生活習慣の改善を試みても、便秘が続いてしまう場合は、医師に相談してご自身に合った便秘薬を処方されることもあります。



便秘薬の種類は、その作用により分けられています。

① 浸透性下剤：腸内に水分を引きつけ、便の水分量を増やして柔らかくし、量を増やして排便を促すお薬。

② 刺激性下剤（大腸刺激性下剤）：大腸の動きを促して便を出しやすくするお薬。

③ 坐薬・浣腸（直腸刺激性薬剤）

坐薬：腸に刺激を与えることで排便を促す。

浣腸：便と腸の滑りを良くしたり、腸を刺激して排便を促す。

④ 上皮機能変容薬（腸管へ水分を分泌する薬）：腸管内への水分分泌を増加して、排便を促すお薬。

⑤ 膨張性下剤【過敏性腸症候群のお薬】

下痢時➡ 便の水分を吸収して排便回数を少なくする

便秘時➡ 腸に水分を維持させて、排便を促す

今回はお薬の紹介をしましたが、できれば生活習慣を変えることで便秘解消につながると思います。

便秘を予防するためにできることは・・・

- ・3度の食事をきちんととりましょう。
- ・水分をこまめにとり、便を柔らかくして排便しやすい状態にしましょう。
- ・朝の排便時間を大切にしましょう。
- ・適度な運動も効果があります。



## 給食室より

管理栄養士 N・A

今年8月に開催された第126回市民糖尿病教室に、糖尿病モデル食の展示・指導で参加しました。市民糖尿病教室は年3回、8、11、2月にあります。

### <第126回市民糖尿病教室の内容>

- ◆ 尿糖・血糖無料検査
- ◆ 糖尿病モデル食の展示・指導
- ◆ 講演1) 『もう一度見直そう生活習慣』  
～糖尿病と歯周病を予防するために～  
講師 野口歯科医院 院長 野口 忠裕先生
- ◆ 講演2) 『糖尿病と薬』  
講師 地方独立行政法人佐賀県医療センター好生館  
薬剤部 永倉 優子先生



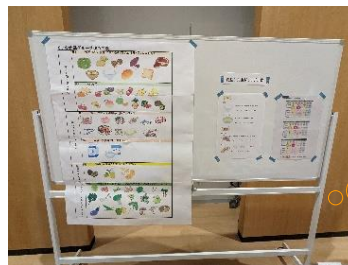
糖尿病モデル食  
展示

講演風景



糖尿病モデル食は、1440kcal・1600kcal・1840kcalの食事を朝食・昼食・夕食それぞれ作り、実際に調理した料理を展示しました。展示の際は、カロリー別でのご飯など量の違いも分かりやすいよう、ポップ等使用し表示しました。モデル食の献立は、家庭内にカロリーが違う家族がいても、一緒に調理できるようにと考えて作っています。家族内に糖尿病の方がいたり、自分が糖尿病あるいは糖尿病予備群と診断された方が多く来場され、配布される献立表とモデル食を見比べながら、違いの確認・質問等されていました。

また情報展示では、“糖尿病食事療法のための食品交換表”に基づき、表1～6それぞれに分類される食品を、食品サンプルや表で展示しました。



※写真は、  
糖尿病モデル食・  
情報展示、講演  
の様子です。

## 予 告

第127回 令和5年11月11日(土)

医師による講演、尿糖・血糖無料検査、モデル食展示・指導

※先着70名様。入場無料。事前に電話での申し込みが必要になります。

◎主催/健康増進佐賀市民会議 TEL0952-23-1414(佐賀市医師会事務局内)

ご興味のある方はご参加ください❣



## 育児休暇を経験して

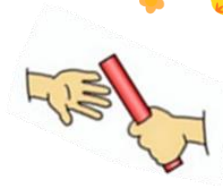


看護師 M・Y



今年3月に第2子となる長女が誕生し、それに伴い約一カ月の育児休暇をとらせてもらいました。妻と長女の退院後は毎日自宅で長女を抱っこしたりオムツ替えや沐浴をしました。一度しかない我が子の新生児期と一緒に過ごせたことはとても心に残る経験となりました。

日本では男性が育児休暇をとることが少しずつ増えてきており、日本の育児休暇制度は世界一とも言われています。色々な考え方はあると思いますが、私としてはこれからますます男性が育児休暇をとる機会が増えていき、お母さんと協力してお父さんも積極的に育児に参加する世の中になればと思います。



## スタッフリレー

### お題 「私の好きなもの・好きなこと」

看護部 O・H

私の好きなことは

好きなアーティストのLIVEです♪

結婚前までは5大ドームツアーの札幌以外は見に行って叫びまくって声がガラガラで帰って来たりしてました。

子育てが落ち着いたら、またこんなLIVEに行っ  
て日頃のストレス発散をしたいと考えています。



### お知らせ

10月8日(日) 在宅医となっております。

