



診察室から

脳卒中再発 特に脳梗塞、脳出血

院長 福田 雄高

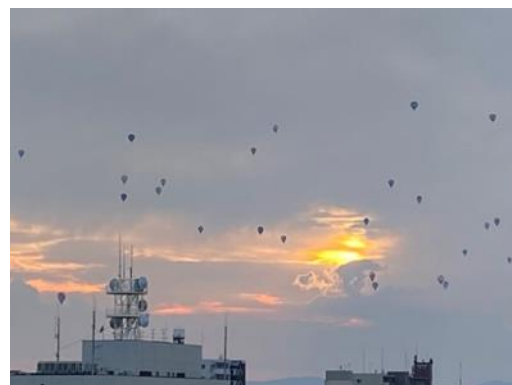
先月は脳卒中月間であり、脳卒中の症状に関する話でした。引き続き脳卒中に関する話題です。脳梗塞、脳出血などの脳卒中を発症した後、心配するもののひとつに再発があります。

脳梗塞、脳出血は一度発症すると再発のリスクが高まります。その主な理由としては、一度脳梗塞、脳出血になったということは、なりやすい危険因子をすでにもっていることが多いからです。更に、脳の血管自体が、脆弱になり、発症しやすくなっているという原因もあるでしょう。具体的には、発症後1年で10%、5年で35%、10年で50%の人が再発するともいわれています。このため、定期的な通院やお薬内服だけでなく、健康診断や生活習慣に注意し、再発のリスクを少しでも軽減させることが重要と考えます。

脳梗塞、脳出血の主な危険因子は、(1) 高血圧、(2) 脂質異常症、(3) 糖尿病、(4) 肥満、(5) 喫煙、その他腎機能障害、飲酒などになります。

一方、適度な運動は血流を良くし、脳卒中のリスクを低減させる効果があります。規則正しい生活を心がけ、禁煙、減塩、減量などの生活習慣の改善が再発予防には欠かせません。また、発症した脳梗塞の病型に応じた適切な抗血栓薬を内服することも重要と考えます。血圧、脂質、糖といった危険因子に関しては、良い生活習慣の維持に加え、内服薬も必要な場合があり、再発率を大幅に下げ効果を期待できる可能性があります。

発症10年で50%の人が再発するという一方で、逆に、適切な生活習慣を維持し、お薬を内服することで、再発するどころか、寧ろ周りの同年齢の方々よりも血管が綺麗に保たれ、元気に生活されている方も多く認めます。長生きするだけでなく、自立して元気に自分らしく、それこそ豊かに過ごせることが治療の目的になります。



夕日に浮かぶバルーン **“Quien canta, sus males espanta.”** 「歌って暮らせば災難も吹き飛ばす。」陽気に歌でもうたっていれば、悪いことが寄りつかず、歌一つ出ない陰気な日常では、貧乏神に見込まれるという思想は世界的であろう。ドン・キホーテもこのことわざを思っていた。

インフルエンザを予防しましょう

予防接種後ワクチンの効果が現れるまでに2週間ほど要します。
効果は5ヶ月程度と考えられています。

◆インフルエンザにかからないためには

1、抵抗力をつける

体力や抵抗力があれば、かかりにくくなりますので十分な栄養と休息をとりましょう。



2、感染経路を断つ

- ・人込みを避ける
- ・マスクの着用。(せきやくしゃみなどによる飛沫感染予防)
- ・外出後の手洗い (接触による感染を防ぐ)、
うがい (乾燥を防ぎウイルスの侵入を防ぐ) を。
- ・適度な室温 (20～22度) と湿度 (50～60%) を保つ。
(ウイルスは低温低湿度を好む為、加湿し適温適湿を保ちましょう)

3、免疫をつける…予防接種

- ・予防接種は、発症予防もしくは重症化予防に有効とされています。
個人の予防の為だけでなく集団感染の予防にもつながります。
- ・当院では予約なしでも接種可能です。
 - ・65歳以上の方の公費負担は令和6年1月末日までです。



詳しくは、受付窓口または看護師にお尋ねください。

◆当院での対応



- ・待合室でお待ちの患者様に対し、
マスクの着用をお願いしております。
- ・インフルエンザを早期発見し、迅速に対応するために
体温測定を実施しております。

—3 勤 | 休ダイエット (3 日坊主ダイエット) —

臨床検査技師 N・H

これは、私が昨年9月頃より始めたダイエットです。きっかけは、3年前から右大腿裏のしびれ、膝の痛みがあり、正座も出来なくなりました。昨年5月の健診で+10Kg (H29年から) 9月にはさらに+2kg (人生最大体重) 増量、制服のズボンのチャックが半分までしか上がらず、これではだめだとダイエットを決意。ネット等で調べてたどり着いたダイエット方法で、ONの3日間は「食べる時間」は8時間以内、「NG30品」のみ避ける。OFFの1日は1食好きな物を好きな時に食べてよい。残り16時間は水分OK。

毎日やっている事 ①体重・体脂肪測定記録する。②湯船に15分~20分入る (その間足のマッサージ) ③7時間睡眠 (21時~22時就寝・4時~5時起床) ④起床時ベットの上で15分ストレッチ これを続けた所、今年の5月健診では-10kg・腹囲-10cmを達成。大腿裏のしびれ、膝痛も無くなり、正座も出来るようになりました。10月現在-15kg・体脂肪-7%まで痩せることが出来ました。目標は、後-3kg・体脂肪-4%です。ガンバルぞ~!

菓子パンをやめ、発酵食品とタンパク質をとるようにしました。

ダイエット前の朝食



ダイエット中の朝食



- 【NG30品】 ①ラーメン (特に豚骨系) ②カレーライス ③丼物 ④ハンバーガー ⑤ピザ ⑥パスタ ⑦オムライス ⑧粉物 (お好み焼き・たこ焼き) ⑨フライドポテト ⑩天ぷら ⑪とんかつ ⑫揚げパン ⑬アメリカンドッグ ⑭ケーキ ⑮和菓子 ⑯ドーナツ ⑰菓子パン ⑱アイスクリーム ⑲中華まん ⑳加工肉 (ベーコン・ソーセージ) ㉑インスタントラーメン ㉒クッキー ㉓チョコレート ㉔ポテトチップス ㉕甘いドリンク・甘いお酒 ㉖エナジードリンク ㉗スポーツドリンク ㉘コロケ ㉙ビール ㉚日本酒

～自動血圧計で測定のお願～



- 再来の方で体調にお代わりのない患者様は自動血圧計での測定をお願いします。問診の際の時間短縮になりますので、ご協力よろしくをお願いします。
- 来院されてすぐ測定されると高くでますので 15分くらい時間をおかれて、落ちつかれてからの測定をお願いします。

☆制服かわりました☆

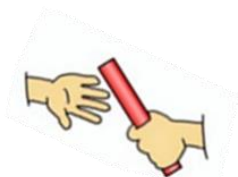
♪ 丸襟の制服にかわり、今までと雰囲気が変わりました (^_^♪



社会福祉士

受付事務

総務



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・Y

我が家には「カメ」という名前の亀がいます。女の子です。飼い始めて(正確には拾ってきたのですが…)15年以上になります。

長く飼っていると、だんだん意志疎通ができてきてお散歩に行ったり、川に運動がてら泳ぎに行ったりします。ご飯は亀用のエサですが手渡しで食べてくれます。



可愛いです ❤️

亀は万年生きるらしいのでどちらが長生きできるか楽しみです。