



診察室から

脳卒中予防 運動習慣

院長 福田 雄高

脳卒中を予防する為には血圧、脂質、糖の管理も重要ですが、運動習慣も重要です。運動をすることで、基本的に脳卒中発症は低下する傾向にあります。

定期的に運動を行う人々は、運動をしない人々に比べて脳卒中のリスクが約 30%減少することが報告されています。運動に関しては、軽強度（普通歩行）と中・高強度（例：速歩）のいずれも効果があるも、中・高強度の方が年齢・性別などの影響を除いても有意な予防効果を認め、週に 150 分以上行っていた場合には脳卒中のリスクがさらに低下することが確認されています。中強度は”普通歩行（1 kmを 15 分で歩く程度）”以上の運動強度を指します。ジョギング、ランニングなどの高強度の運動については年齢等を加味して考える必要があるとのことです。

- ・週に 150 分以上の中強度身体活動（例：速歩）を行うことが望ましい。
- ・運動の時間が短くても、どのような身体活動でも何もしないよりは良い。
- ・座っている時間が長時間になると脳卒中リスクが増加する。1 日 6.5 時間以上を超えると 6%、11 時間以上では 21%脳卒中発症リスクは上昇する。

歩数の報告もあり、たとえ 1 日 2,500 歩程度しか歩かなくても、脳卒中を含む健康リスクを減らす効果はあるとのことです。

- ・最低でも、2,500 歩く以上歩くことで健康リスクが低下する。
- ・7,000～9,000 歩を目標にすると最大の予防効果が得られる。
- ・10,000 歩以上歩いても予防効果は続くも、効果は緩やかになる。

但し、この暑さです。過度の暑い環境では、暑さによる脱水などの影響には注意が必要でしょう。水分をこまめに補給する、休憩を適宜とり長時間の運動は控える、早朝などの比較的涼しい時間帯で行う、などの工夫が必要かと考えます。余裕があればジムや、プールなどの施設での運動習慣もよいのではないではないでしょうか。運動習慣も意識して是非脳卒中予防に努めて頂ければ幸いです。

山と空



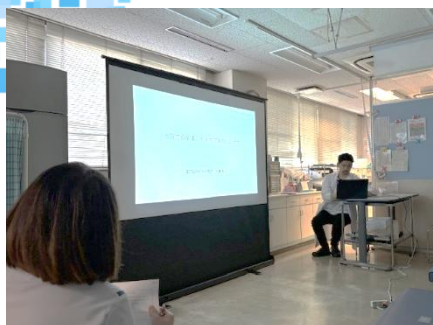
“Me aso de calor. ¡Te vas a achicharrar!”「暑さで焦げてしまう。焦げちゃうよ！」とんでもない暑い季節がまたやってきました



大園先生 勉強会

当院脳卒中マニュアル作成について ※ 教育委員会主催 ※

副院長 大園 恵介



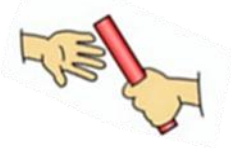
昨今、脳卒中に対する治療法は目まぐるしく変化しています。脳卒中の中で最も多い脳梗塞は治療開始までの時間が短いと、実施できる治療法の幅が広がります。脳梗塞の治療法の中で、血栓溶解療法というものがあります。血栓溶解療法は、脳血管に詰まった血栓を溶かす作用のある薬剤を投薬することで症状の改善を図る治療です。2005 年 10 月に保険認可され、発症から 4.5 時間以内の症例、あるいは発症時間が不明な場合でも一定の条件下で投薬を考慮できる治療薬です。発症から投薬開始まで時間が短いほど転帰改善効果が大きいので、来院後速やかに問診・診察・検査を実施し適応の是非を判断した上で投薬を開始しないといけません。そのためには日頃より血栓溶解療法を想定して各スタッフが効率よく業務を遂行する必要があります。今回スタッフ間のスキルの差によって患者様の機能予後が変わってしまうことを防ぐため、福田脳神経外科病院にて脳卒中マニュアルを作成しました。引き続き患者様に最良の医療を提供できるように日々精進してまいります。



大園先生は、いつも端的にわかりやすく教えて下さいます。とても勉強になりました。

時間との勝負の為、マニュアルが出来ることによって、迅速に対応できます。各部署スタッフ連携していきたいです。

スタッフリレー



お題：私の好きな事

私の好きなことはスポーツ観戦です。去年は高校野球、高校サッカー、バレーボールの世界大会、国民スポーツ大会の観戦に行きました。生涯に一度でもいいのでメジャーリーグ、オリンピック観戦に行ってみたいと思っています！機会あれば他のスポーツも観戦に行きたいです。



看護部 F・H



うおおお

給食室より

～夏の食中毒を予防しよう！～

管理栄養士 N・A

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出了ことはありますか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。

☆ 食中毒の原因は何？

主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

夏場の食中毒の原因の多くがカンピロバクターやサルモネラ菌、ウェルシュ菌といった細菌によるものです。細菌は20℃～40℃の温度で増殖しやすく、暑い季節にいちばん増えやすいからです。時には命にもかかわるこわい食中毒を防ぐために、これからの季節はとくに「3つのだいじな決まり(食中毒予防の三原則)」を守りましょう。
※カレーやシチュー、煮物などの煮込み料理を調理・保存する際には、室温に長時間放置しないよう注意しましょう。

決まり

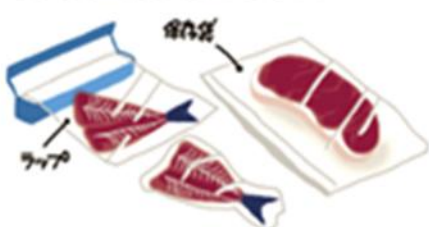
1

ばい菌を
つけない！

●手や、洗える食べ物は、
しっかり洗おう！



●肉や魚はしっかり包んで、
他の食べ物とくっつけない！



決まり

2

ばい菌を
増やさない！

●生ものや、料理は
早く食べよう！



●保存するときは冷蔵庫、
冷凍庫にすぐしまおう！



決まり

3

加熱して
ばい菌を
やっつける！

●料理するときは、
しっかり加熱しよう！



●食器や調理器具も
熱湯などで消毒しよう！



※熱湯を
使う場合は、
おうちの方と
いっしょに
しましょう。

☆ 食べ物の安全な加熱方法は？

◆ 目安は中心温度 75℃、1 分以上！

中心が **75℃!!**
1 分以上!!



食中毒を防ぐには、細菌やウィルスをやっつけることが大切！

特に、肉、魚、卵、貝などは中心部までしっかり火が通るように加熱しましょう。

※細菌によって、それぞれ耐熱性が異なります。通常の加熱では死滅しない細菌もいます。(ウェルシュ菌、ボツリヌス菌など)



◆ カレーやシチューは温めなおしにも注意！

残ったカレーやシチューなどを温めなおして食べる時は、かき混ぜながらポコポコと沸騰するまで加熱しましょう。もちろん、それまでは冷蔵庫にしまっておきましょう。 ※中途半端な加熱だと、菌を増殖させてしまう危険があります。

◆ 肉は中が茶色くなるまで！

焼肉やハンバーグ、表面がこげていても中がまだ赤かったら注意しましょう。中が茶色くなるまでしっかり焼きましょう。



注意!! 二枚貝など、ノロウイルスに感染している可能性のある食品の加熱は、中心温度 85～90℃で 90 秒間以上です。

☆ お弁当も、食中毒に気を付けましょう！

お弁当で気を付けたいのが、食中毒。作ってから食べるまで時間があるので、作る時や保管には注意が必要です。



① 調理前は、なんでも洗う！

- ・手をよく洗うのは、基本中の基本！
 - ・お弁当箱も、きれいに洗っておきましょう。
- 洗った後は、しっかり乾燥させましょう。



② 調理では加熱がだいじ！

- ・おかずは、加熱をしっかりと。
- ・電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜたりして加熱ムラを防ぎましょう。
- ・おにぎりを握るときは、ラップを使いましょう。

③ つめるときにもひと工夫！

- ・おかずの汁気は、よく切って。
- ・ごはん、おかずは、よく冷ましてからふたをしましょう。
- ・生野菜やくだものはよく洗い、水気をきちんと切ってから。

※水分が多いと細菌が増えやすい！

④ 食べるまでは涼しく保管！

- ・なるべく涼しい所に保管して早めに食べましょう。日のあたる所に置いたりしてはダメ！
- ・長い時間持ち歩くときは、保冷剤を使いましょう。
- ・においや味がおかしかったら、食べないこと！

※食べる前にも手を洗いましょう！