



静岡病院

Juntendo University Shizuoka Hospital

No. 75
2018.4.11

二ユース

- 脳卒中の予防と対策 ～脳梗塞を学ぶ～
- 新科長就任のご挨拶
- 「かかりつけ医をもちましょう
- 市民公開講座開催のご案内



当院耳鼻咽喉科 楠 威志 教授

静岡大学教育学部 杉山康司 教授

公開講座《合同開催in三島キャンパス》

平成30年3月3日(土)午後1時30分より、地域住民を対称とした市民公開講座「鼻呼吸と腹式呼吸の重要性」を三島市にある順天堂大学保健看護学部三島キャンパスにて開催致しました。

講演第1部では、当院耳鼻咽喉科の科長 楠 威志 教授より、嫌な気持ちでつくため息は胸式呼吸で、綺麗な景色をみてつく感嘆のため息は腹式呼吸である等、日常生活の動作や、誰もが知っているスポーツ選手の動きなどを例に挙げ、呼吸法の違いによってどのような効果があるのかわかりやすく説明されました。

第2部では、静岡大学教育学部 杉山 康司 教授より、呼吸の仕組みや呼吸に関わる筋肉について等、図やグラフを用いて説明され、会場全体で「生き生き息ササイズ」という腹式呼吸を用いたエクササイズを行いました。そして、この「生き生き息ササイズ」をスポーツ感覚で楽しめるブローライフルというスポーツをご紹介します。ご紹介して下さいました。

当日は、163名の方にご来場頂き、大変好評な市民公開講座となりました。講演後にはブローライフルの体験会が行われ、多くの方にご参加いただき、皆様楽しそうに体験されていました。

脳卒中の予防と対策

～脳梗塞を学ぶ～



やま もと たく じ

脳神経外科 前任准教授 **山本 拓史**

はじめに…

脳卒中は日常的によく耳にする疾患です。脳卒中の”卒中”とは、古くは卒然（突然）邪気や邪風の中（あた）るという意味で、中気や中風とも呼ばれていました。中高年から高齢者に多く発症する脳の病気で、一旦発症すると後遺症が残る場合もあり病気の予防や初期対応が極めて重要な疾患です。

脳卒中は、脳の血管がつまる事で発症する **(1)脳梗塞**と血管が出血することで発症する **(2)脳内出血**と **(3)くも膜下出血**の3型に分類されます。この三つの疾患は似たような症状で発症しますが、いずれも治療法は異なり、それぞれに適した予防法、治療法を選択する必要があります。今回は、その中でも近年増加している脳梗塞について紹介します。

脳梗塞とは

脳梗塞は、脳の血管がつまり脳に酸素が届かなくなるために、神経細胞が壊れ症状が発症します。脳卒中の約75%を占め、人口の高齢化に伴い急激に患者数も増えています。この脳梗塞にも様々な原因があります。**高血圧、糖尿病による動脈硬化**が原因で血管が閉塞するアテローム性脳梗塞や心臓の不整脈が原因で血栓がつまる心原性脳梗塞が代表的です。喫煙歴、高脂（コレステロール）血症や糖尿病ではアテロームができやすく（血管が狭くなりやすく）、脳梗塞の危険因子とされます。また、15秒ほど脈を触れてみて、**脈の間隔が不規則**に出れば不整脈（心房細動）の可能性があり心原性脳梗塞の原因となります（図1）。いずれの場合も、”血液サラサラ薬”で予防しますが、どんな薬でも良いわけではなく、原因にあった薬剤を内服する必要があります。

”納豆を食べてはいけない”事で有名なワルファリン（ワーファリン）は、心原性脳梗塞に有効な抗血栓薬で、アテローム性脳梗塞にはアスピリン系薬剤（バイアスピリン、バファリンなど）が有効で、納豆との食べ合わせには問題ありません。最近では、心原性脳梗塞であっても、納豆が食べられる薬剤も発売されています。ワルファリン内服中で、もう一度納豆が食べたいという方は主治医、薬剤師にご相談ください。

3月9日は「脈(みやく)の日」(図1)

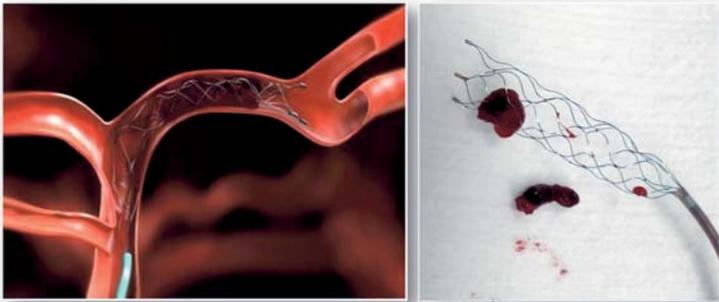


規則的な脈 
不規則な脈 

脳梗塞の急性期治療

脳梗塞では、予防のみならず発症直後の治療も進歩しています。一つはつまった血栓（血の塊）を薬剤で溶かす血栓溶解療法です。近年、新たな治療法としてカテーテルを用いて血栓を除去する血栓回収療法が可能となっています（図2）。

カテーテル血栓回収療法 (図2)

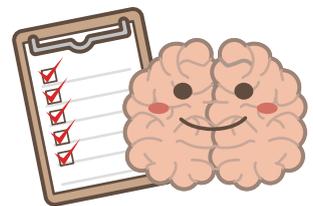


左：カテーテルによる血栓回収療法
右：詰まっていた血の塊（血栓）

血栓溶解療法は、症状が出てから4.5時間以内の薬物投与が義務付けられており、4.5時間を経過した脳梗塞には投与できません。一方、血栓回収療法では8時間以内の実施が義務づけ

られています。これらの治療は、早ければ早いほど治療の有効性も高くなる（回復が良い）ことが知られており、速やかに専門施設へ受診することが重要です。次の顔、腕、言葉のうち二つ以上に当てはまれば脳卒中が疑われます。症状が出た時間を確認して119番（救急車）を呼んでください（図3）。

[顔] [腕] [言葉] [時間] (図3)



- ◆ 顔：「い～」と言って顔がゆがむ（非対称）。
- ◆ 腕：両手を水平に挙げて目を閉じると、どちらかの手が下がるもしくは挙がらない。
- ◆ 言葉：ろれつが回らない、言葉がしゃべれない。
- ◆ 時間：いつから症状が出ましたか？（できるだけ正確に○時○分を確認してください）

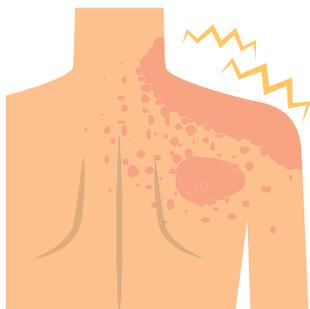
回復期治療

いかなる脳卒中においても、後遺症を軽減するためには薬物治療と並行してリハビリテーション療法が有効です。特に、回復期リハビリテーション病院で重点的、専門的リハビリテーション治療を受けることが重要で、順天堂大学静岡病院では周辺地域の医療機関との連携により”脳卒中地域連携パス”を活用し医療機関の情報共有と手続きの利便性向上に役立てています。

『脳卒中予防十カ条』

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかれば すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持つ
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

新科長就任のご挨拶



皮膚科・アレルギー科 は せ が わ と し お
先任准教授 **長谷川 敏男**

平成30年4月1日より皮膚科・アレルギー科の科長を担当しています。私は外科系各科の研修後、平成13年より順天堂大学皮膚科で研鑽を積んできました。皮膚科の中でも特に皮膚外科、すなわち皮膚に関する手術治療を得意としています。順天堂医院では皮膚の腫瘍や潰瘍を中心に、自己免疫疾患やアトピー性皮膚炎、レーザーや美容皮膚科を含む皮膚科全般の診療に従事し、本年2月に当院に着任しました。

実験室における研究としては近年、脂肪組織にわずかに存在する幹細胞を効率よく皮膚の細胞に分化させる方法を見出し、世界に向けて報告しました。この事実を応用して、生まれながらにして体内の7型コラーゲンというタンパク質に異常があるために全身の皮膚が剥けてしまう、劣性栄養障害型表皮水疱症という難病の治療の実現を目指しています。稀少なこの先天性疾患の多くの患者の治療にあたってきた経験から、この病気に苦しむ患者を救うことを夢見て今後も研究を続けたいと考えています。

皮膚科は、皮膚や粘膜、毛髪、爪に生じる全ての病気を対象としており、これらについてはまず当科にご相談下さい。順天堂大学静岡病院では、これまでの経験を活かして地域の基幹病院として最高レベルの医療を提供し、社会に貢献していきたいと思っております。

インターネットでもご覧頂けます

当院のホームページに広報誌を掲載しております。次のアドレスまたはQRコードからご覧下さい。

[http://www.hosp-shizuoka.juntendo.ac.jp/
column/pr_magazine.html](http://www.hosp-shizuoka.juntendo.ac.jp/column/pr_magazine.html)

静岡病院ニュース

検索



順天堂大学^{医学部}附属^{静岡}病院を受診される患者さんへ

2人主治医制度で 『かかりつけ医』を もちましよう

まずは、ご近所の『かかりつけ医』を受診していただき、
当院を受診される際は、『**紹介状**』をお持ち下さい。

紹介状をお持ちいただかないと、

- 初診時選定療養費をご負担いただきます。
この費用は、平成30年4月より**5,400円**になります。
- 診察までの待ち時間が長くなります。



順天堂静岡病院の医師とご近所の「かかりつけ医」と2人で診察にあたります。

お問い合わせ

順天堂大学^{医学部}附属^{静岡}病院 TEL.055-948-3111(代表)



市民公開講座開催のご案内

第67回 順天堂大学静岡病院市民公開講座

平成30年 5月17日 木 17:30～18:30 (開場17:00から)

『こどもの食物アレルギーのはなし』



～いつから? どうやって? 何に気をつければいいの?～

講師 小児科 助教
ば ば よう すけ
馬場 洋介 先生

第68回 順天堂大学静岡病院市民公開講座

平成30年 6月18日 月 17:30～18:30 (開場17:00から)

『たかが肺炎、されど肺炎』



～高齢者の肺炎予防も含めて～

講師 呼吸器内科 教授
いわ かみ しん いち ろう
岩神 真一郎 先生

第69回 順天堂大学静岡病院市民公開講座

平成30年 7月23日 月 17:30～18:30 (開場17:00から)

『低侵襲心臓手術』



～とくに右小開胸大動脈弁置換術について～

講師 心臓血管外科 教授
たん ぼら けい いち
丹原 圭一 先生

参加
無料

申込
不要

● 場 所/順天堂大学医学部附属静岡病院 管理棟4階 第1会議室
(静岡県伊豆の国市長岡1129番地)

● 定 員/120名(定員に達した場合はお断りすることもございます)

※参加方法: どなたでも自由にご参加いただけます。
当日、直接会場までお越し下さい。

お問い合わせ 順天堂大学医学部附属静岡病院 地域医療連携室
TEL: 055-948-3111(代) FAX: 055-948-2103(直通)



広報誌をご覧の皆様へ



ご意見ご要望等ございましたら、下記までご連絡下さい。

お問い合わせ: 順天堂大学医学部附属静岡病院
医療サービス支援センター地域医療連携室
電 話: 055-948-3111 (内線) 3550

静岡病院の詳細はこちら

こちらのQRコードより、病院の
ホームページの閲覧が可能です。

<http://www.hosp-shizuoka.juntendo.ac.jp/>

