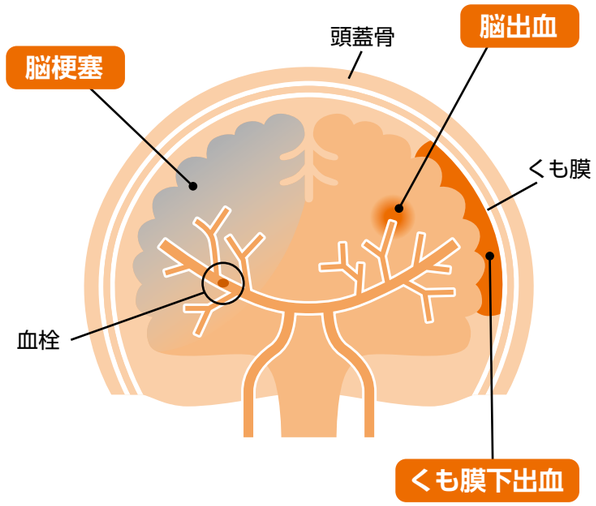
雲南病院だより

脳卒中に気を付けよう
～「突然」と「片方」の症状には要注意～

地域ケア科　医員　毛利直人

脳卒中とは

脳卒中とは脳血管に関連する病気の総称で脳血管疾患ともいいます。一口に脳卒中と言ってもさまざまな病態があります。**まずは脳梗塞**です。脳梗塞は脳に血液を送る動脈に血のかたまり（血栓）が詰まるなどして起こります。**続いて脳出血**です。脳出血は高血圧などが原因で脳の血管が破れることで起こります。**最後にくも膜下出血**です。くも膜下出血は脳の動脈にできた動脈瘤という血管のコブが破れるなどして起こります。



出典：公益財団法人 日本脳卒中協会

脳卒中の影響

脳卒中を発症すると直接命に関わることや後遺症の影響で介護が必要となることがあります。令和元年の統計で介護が必要となった主な原因として脳卒中は認知症に次いで2位となっています。よって脳卒中を予防することや発症後に早期に受診・治療することがその後の生活に大きく関わってきます。

脳卒中の症状

脳卒中を発症した場合の症状について説明します。キーワードは「突然」と「片方」です。脳卒中は血管が詰まったり破れたりするので突然症状が出現します。具体的な症状としては体の片方がしびれる、力が入らない、顔の片方が下がるといった感覚障がいや麻痺、ろれつが回らない、言葉が出ないといった言語障がい、経験したことのない激しい頭痛などが挙げられます。発症から早いほど治療の選択肢が広がるので、これらの症状が突然見られた場合はためらわずに119番しましょう。

脳卒中の予防

脳卒中を起こしやすくする危険因子としては高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙、飲酒、肥満などが挙げられます。これらはいずれも血管が硬くなる、いわゆる動脈硬化を引き起こします。この中でも高血圧は脳卒中における最大の危険因子と言われ、高血圧を予防することが脳卒中予防に大きく関係します。高血圧を予防するためには生活習慣を改善することが重要です。具体的には減塩、バランスの良い食事、適度な運動、節酒、禁煙などが挙げられます。

最後になりますが、高血圧をはじめ、脂質異常症、糖尿病など、脳卒中発症の危険因子となる生活習慣病を早期に発見し介入することで、脳卒中予防につながります。かかりつけ医と相談しながら、定期的な検査や健康診断を受けましょう。

「骨粗しょう症の予防 ～健康長寿の屋台骨～」

リハビリテーション技術科　吉岡（よしおか）　健太郎（けんたろう）

「骨粗しょう症」という言葉は多くの方が耳にされたことがあると思います。近年ではロコモティブシンドローム※という言葉と予防の重要性も知っていただけるようになってきましたが、以前からある骨粗しょう症の言葉は知っていても予防や治療の認知度はまだまだ低い状況にあるのではないでしょうか。

骨粗しょう症になると骨折しやすくなり、骨折は脳卒中、認知症、高齢による衰弱に続いて介護が必要になる原因の約１割を占めています。

生活の質を守り健康寿命を伸ばすためにも骨粗しょう症は注意しなければいけない病気の一つです。

今回はその骨粗しょう症の予防と治療の関係についてお話します。

※ロコモティブシンドローム…加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのようになるリスクが高い状態

骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨強度が弱くなり、骨折する危険性が高くなる病気です。

自覚症状が乏しく、「背中が丸くなる」、「身長が縮む」といった症状が徐々に起こるため、「病気」と気付かないことが多いのも特徴です。

女性に多くみられ、50歳前後から急増し有病率は男性の約３倍です。60代女性の３人に１人、70代女性の２人に１人が骨粗しょう症といわれています。男性も60歳を過ぎると罹患しやすくなります。

治　療

一般的な治療としては、食事指導・薬物療法・運動療法があります。

今回は運動療法についてお伝えします。運動としては、骨密度を上昇させるための有酸素荷重運動・筋力強化トレーニング、背筋強化トレーニング、バランストレーニングなどがあります。

予　防

骨粗しょう症は治療も大切ですが、予防もとても大切です。

一次骨折予防…初回の骨折を防ぐためには、若い時期により高い骨量を獲得すること、中高年になってからは若年時の骨密度をできる限り維持することがポイントです。

そのために、早いうちから現在の自分の骨量を知り、栄養・運動などの生活習慣を見直すことが大切です。

二次骨折予防…骨粗しょう症による骨折を起こすと再び骨折を起こす危険度が高くなります。

すでに骨粗しょう症による骨折を起こし、医療機関において骨粗しょう症の治療を開始している方には、骨粗しょう症リエゾンサービス※などを通して、再骨折予防に向けた適切な治療および指導が実施されている例が多く見られます。

※リエゾンサービス…医師、看護師、その他多くの専門職がチームになって治療のサポートを行うこと

早い取り掛かりが大事！

上記の関係性から骨粗しょう症の予防目的の運動はロコモティブシンドロームの予防にもつながります。

○閉経後の女性の方、70歳以上の男性の方

それ以下の年齢の方でも

○関節リウマチや内科疾患（糖尿病、慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、内分泌疾患など）のある方

○長期間ステロイド薬を内服されている方、喫煙や過度の飲酒をされている方

上記に該当する方は一度、かかりつけの医師に相談してみてはいかがでしょうか。予防目的の早期の薬物治療、食事、運動が健康寿命を延ばし、生活の質の向上につながります。

当院でも骨粗しょう症リエゾンサービスチームを発足することになり、まずは院内で二次骨折予防に対する支援を開始することになりました。より市民の皆さんの健康に寄与することができよう引き続き頑張ります。

総合診療医が答える「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

第39回：「顔面を触る習慣は新型コロナウイルス感染症感染症のリスクを4倍上昇させる」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

「新型コロナウイルス感染症にならないために、何をしたらいいですか？」

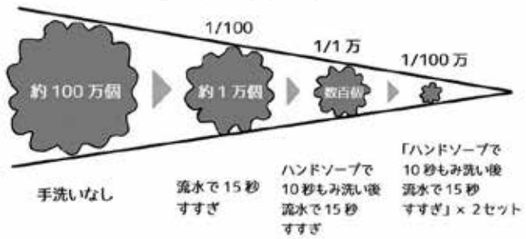
新型コロナウイルス感染症を含め、風邪をひかないようにするためには、食べ物、運動、睡眠に注意することが第一ですが、日々の行動に関してもいろいろなことが研究され、分かってきています。

その中の一つが**「顔面を触ることは新型コロナウイルス感染症のリスクを上げる」**ということです。

最近の研究では、**顔を触ることが多くなると、4倍、新型コロナウイルス感染症になりやすい**ことが分かっています。多くの新型コロナウイルスへの感染が手から始まっていることが分かっており、感染した手で顔面を触ることによって、粘膜からウイルスが入り感染しやすくなるのかもしれませんね。

どうしても痒くなると、無意識に触ってしまうことがあるかもしれませんが、しっかり、手を洗い、消毒してから、触るようにしたいですね。まだまだ、新型コロナウイルスに感染すると、重症化し入院が必要になることもありますので、手指衛生に心掛けたいですね。

手洗い効果の程度



病院ボランティアを募集しています

○こんなことをしています・・・

- 玄関での車いす介助
- 車いすの点検、修繕
- 病院内外の清掃
- 周辺の草刈り
- 病院イベントの参加
- その他 赴任医師等の歓迎会など当会主催の事業

○活動テーマは・・・

- 「できる時に」
- 「できる人が」
- 「できる事を」

○ボランティアの会は・・・

- 地域医療を守る活動として住民自身が立ち上げ、自主的に活動する団体として全国的な評価を受けています
- 組織は比較的緩やかな活動テーマ（決まり事）で自由度が高い組織です
- 会員は活動を継続するために年会費2,000円をいただいています
- 参加のための資格などは特にありません
- 申し込みは　雲南市立病院管財課　℡0854-47-7533
  病院ボランティア事務局　℡0854-47-7535

＜健康教室の開催＞

糖尿病を予防するチエとワザ

10月30日（月）14:00～16:00（開場13:30）

無料　場所：雲南市役所201・202・203会議室

※予約制（締め切り10月23日）

講師：
- 天野（あまの）　志保（しほ）　医師（雲南市立病院　内科）
- 長谷川英美（はせがわひろみ）　管理栄養士
- 菅田（すがた）　里咲（りさ）　理学療法士

予約・問い合わせ先　雲南市立病院　保健推進課　℡0854-47-7510

あなたの健康をサポート♪

病院保健師からのちょっと役立つ話

Vol.21　新たにアレルギー検査（MAST（マスト）48ミックス）ができるようになりました。

眼や皮膚のかゆみ、鼻水、くしゃみ・・・に悩んでいませんか？

その症状、実は**アレルギー**が原因かもしれません。

①アレルギーとは

私たちの体には「免疫」という病気を引き起こす異物（細菌、ウイルス、食物、ダニ、花粉など）から体を守る仕組みがあります。アレルギーの原因となる異物を「アレルゲン」といい、食物、花粉、カビなどさまざまなものが挙げられます。このアレルゲンが体内に入ると異物とみなし排除しようとする免疫機能が働き、アレルギー症状（涙目、眼のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなど）を引き起こします。アレルギー症状は個人差がありますが、場合によっては呼吸困難や血圧低下といった重篤な症状（アナフィラキシーショックなど）を引き起こすことがあります。

②MAST48ミックスとは

アレルギースクリーニング検査であり、少量の血液（0.5ml）で48種類ものアレルギーの原因を１度に調べることができます。また、特定原材料７品目（加工食品への原材料の表示義務のある卵、乳、小麦、落花生、エビ、カニ、ソバ）を全て検査することが可能です。

アレルギーの原因を知ることで、自身で予防することができるようになります。

人間ドックや健診のオプションとして検査することができます。
単独検査も可能です。
気軽に相談してください。

予約・問い合わせ先
雲南市立病院　保健推進課　℡ 0854-47-7510

検査費用：
15,700円（税込み）

測定項目

食物系　24種類

- 卵ミルク：①卵白　②オボムコイド*3　③ミルク
- 穀物ナッツ：④小麦　⑤ソバ　⑥米　⑦大豆　⑧ピーナッツ　⑨ゴマ　MIX 木の実ミックス ⑩ヘーゼルナッツ　⑪クルミ　⑫アーモンド
- 魚類甲殻類：⑬サバ　⑭マグロ　⑮サケ　⑯エビ　⑰カニ
- 肉類：⑱牛肉　⑲鶏肉　⑳豚肉
- 果物野菜：㉑トマト　㉒モモ　㉓バナナ　㉔キウイ

通年性　11種類

- 家塵：㉕ハウスダストⅠ　MIX ダニミックス ㉖コナヒョウヒダニ　㉗ヤケヒョウヒダニ
- カビ：㉘アスペルギルス　㉙カンジダ　MIX カビミックス ㉚アルテルナリア　㉛ペニシリウム　㉜クラドスポリウム
- ペット：MIX イヌ・ネコ皮屑ミックス ㉝イヌ皮屑　㉞ネコ皮屑
- その他：㉟ラテックス

季節性　13種類

- 1月
- 2月
- 3月
- 4月
- 5月
- 6月
- 7月
- 8月
- 9月
- 10月
- 11月
- 12月

㊱スギ　㊲ヒノキ　㊳ハンノキ　㊴シラカンバ

MIX イネ科ミックス ㊵オオアワガエリ　㊶カモガヤ　㊷ナガハグサ　㊸ハルガヤ　㊹ギョウギシバ

㊺ヨモギ　MIX ブタクサミックス ㊻ブタクサ　㊼オオブタクサ　㊽ブタクサモドキ

*3　卵白に含まれるタンパク質です。加熱してもアレルゲン性を失わない性質をもちます。