

市民病院だより 秋号

平塚市民病院 〒254-0065 平塚市南原1-19-1 0463-32-0015



市民病院だより編集部

けんこう相南21 第25号

2006年9月 15日発行

脳卒中の予防



脳神経外科 宮崎宏道

はじめに

脳卒中は脳の血管の異常が原因で突然脳の障害が出現する病気で、日本人の死因の第3位を占める恐い病気です(ちなみに1位は癌、2位は心臓病)。また、命が助かったとしても寝たきりとなったり寝たきりの方の原因疾患の1位)、手足の麻痺・びびれ、言語障害、認知症などの後遺症を残すため、本人はもとより

家族のその後の人生にも暗い影を落とすこととなります。現在日本で脳卒中のため治療を受けている人は170万人に及び、更に毎年10万人近くの方が発症しています。昨今、脳卒中の予防の重要性が強くなり、ますます今回は脳卒中を日頃から予防するにはどうしたらよいかについてお話しします。

目次：

脳卒中の予防 はじめに	1
脳卒中の予防 脳卒中の種類	2
脳卒中の予防 脳卒中の予防の原則	2
脳卒中の予防 くも膜下出血について	3
脳卒中の予防 医師とのかかわり方	3
病院で働いている人 臨床工学技士	4

市民病院の理念 安全と信頼」

患者の視点に立ち、安全で、信頼される、地域に根ざした医療を提供するとともに、健全な病院運営に努めます

基本方針

病院の理念のもと、基本方針を次のように掲げますー



1 患者の視点に立った医療を提供します

患者への十分な説明と同意のもとに、医療を提供します
患者への診療情報の提供を、積極的に行います
患者の権利を尊重し、患者中心の全人的医療を展開します

2 安全で信頼される医療を提供します

安心して医療が受けられるよう、院内環境の整備に努めます
高度で良質な医療水準を確保し、地域住民に提供します
医療者の教育・研修に努め、確実な診断、治療を提供します

3 地域に根ざした医療を展開します

地域の中核病院として、高度医療・救急医療の充実に努めます
地域の医療機関との連携を推進し、地域医療に貢献します

4 病院経営の健全性の向上を図ります

公共の利益を確保するとともに、効率的な病院運営に努め、健全化を図ります



脳卒中の種類

脳卒中には脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3種類があります。

脳梗塞

脳の血管が細くなって最終的に詰まってしまい脳の一部が壊死(梗塞)に陥る病気です。症状は半身麻痺、言語障害などです。原因は血管の動脈硬化で、その動脈硬化の原因には、高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙などがあります。また心臓の病気(不整脈、弁膜症)で心臓から血の塊がとび、脳の血管を詰まらせることもあります。

脳出血

脳の細い血管が切れて脳内に出血し、

脳卒中の予防の原則

脳卒中の原因(危険因子ともいいます)は今述べたように、高血圧、糖尿病、高脂血症、心臓病、喫煙、更に肥満、大量飲酒などですが、その多くは、食事、運動、嗜好などの生活習慣の問題によってもたらされるものと言えます。従って、脳卒中を予防するのに最も大事なこ

運動習慣

定期的な身体活動は脳卒中の予防になります。中等度(ややきつい程度)の運

食事習慣

脳卒中の予防にいいのは、

・野菜と果物:例えば5種類の野菜・果物の連日摂取、1日の野菜摂取量350g以上が理想。特に油菜科野菜、緑色野菜、柑橘類、ジュースがよいとされます。

脳が壊れるために脳の障害が出現する病気です。脳梗塞と同様に半身麻痺、言語障害が代表的な症状です。原因の多くは高血圧のため、高血圧性脳出血とも呼ばれます。

くも膜下出血

脳の太い動脈にあるこぶ(脳動脈瘤)が破裂して、脳の隙間(くも膜下)に出血がおよび、脳の障害をきたす病気です。突然の強い頭痛、嘔吐、意識障害などが出ます。脳動脈瘤の原因は先天的なものと言われていますが、出血を来す誘因としては、高血圧などがあげられます。

とは日頃からの生活習慣に十分気をつけ、危険因子を持たない様にする事なのです。これら生活習慣の改善は年をとってからでは遅く、できるだけ若いときから心がけた方がより効果的です。遅くとも40才代には始めてください。

動(早歩き、ジョギング、サイクリング、水泳など)を毎日30分以上行いましょう

・不飽和脂肪酸の多い植物油や魚。

・高繊維食:食物繊維として1日7g以上。

・カリウムやカルシウムの多い食品:豆類、野菜、果物、牛乳・乳製品。

逆に脳卒中に悪いのは、



脳卒中を予防するのに最も大事なことは日頃からの生活習慣を十分に気をつけ、危険因子を持たない様にすることなのです





脂質、コレステロール、塩分、カロリーの過剰摂取です。塩分に関しては1日

10g以下(高血圧者は7g以下)にして下さい。

嗜好習慣

・喫煙 :タバコは脳卒中の大きな危険因子です。喫煙は絶対に避けましょう

・飲酒 :過量な飲酒は危険です。適度な飲酒は日本酒1合、ビール中瓶1本、ウイスキーダブル1杯が目安です。

その他

・肥満 :体重増加の予防・修正が大事です。標準体重の+20%を超えないように維持してください。

事直後の入浴は避けましょう。そして脱衣所の保温、入浴後の水分補給に気をつけてください。

標準体重 = 身長(m)² × 22

・入浴 :特にお年寄りでの注意ですが、至適温度(38~40)で短かめの入浴を心がけ、また体調不良時、飲酒後、食

・夏の脱水 :夏場は水分の補給を十分に。

・冬の寒冷暴露 :冬場は防寒・暖房を十分に。

くも膜下出血について

くも膜下出血に関しては、脳梗塞や脳出血と少し異なり、脳動脈瘤という先天的な要因がありますので、予防のためには、脳動脈瘤を破裂する前に見つけて治療する必要があります。MRIで動脈瘤

を見つけることは可能です。ただし動脈瘤があったとしても、必ずしも破裂するわけではないので、その対応にはまだ完全な結論はでていません。いずれにしろ動脈瘤に関しては脳神経外科に相談してください。

医師とのかかわり方

先に挙げた脳卒中の危険因子(高血圧、糖尿病、高脂血症、心臓病)がすでにある人は、生活習慣の改善以外に医師の指導を受け、場合によっては薬の内服を始める必要があります。脳卒中の最大の危険因子である高血圧に関しては、140/90以上が続くようであれば降圧剤を開始したほうがよいと言われています。危険因子があるかどうか判らない人

は健康診断を受けてチェックしてください。喫煙、肥満、大量飲酒のある人は、自らの節制が必要です。最近、肥満(ウェストサイズが男性で85cm以上、女性で90cm以上)の人で血圧、血糖、脂質の高めの人にはメタボリックシンドロームと言われ、脳卒中や心筋梗塞になり易いとされています。心配な方は医師に相談してください。

参考文献



生活習慣の改善は年をとってからでは遅く、できるだけ若いときから心がけた方がより効果的です。遅くとも40才代には始めてください





病院で働いている人 その5 臨床工学技士

臨床工学技士って何？

最近、テレビ(医龍)やマンガ(ゴッドハンド輝)でも登場するようになりましたが、まだ、知名度はいまいちの新しい国家資格です。簡単に言えば、患者さんの治療に際し、医師の指示のもとに高度な医療器械を操作して治療をお手伝いする職種です。扱う機械の中でよく知られているのが、人工心肺、人工透析、人工呼吸器等です。各々について簡単に説明します。

人工心肺とは？

心臓の手術をするには、心臓と肺の代わりをする装置が必要です。それが人工心肺です。この装置を操作しているのが、臨床工学技士です。特にこの分野のエキスパートを体外循環技術認定士と呼び、学会で認定されています。



人工心肺

人工透析とは？

腎臓が悪くなるとおしっこがなくなり、この腎臓の代わりをする機械が人工透析装置です。この装置を操作するのも臨床工学技士です。この分野でも上位資格として透析技術認定技術士というのがあります。



人工透析

人工呼吸器とは？

呼吸が出来なくなったり肺の機能が悪くなると代わりをする機械が必要です。これが人工呼吸器です。この人工呼吸器の設定は医師がしますが、その後の管理は看護師あるいは臨床工学技士が行います。この分野では、呼吸療法認定士という上位資格があります。

ME機器管理とは？

(ME = 医用電子)

上記に示したようなME機器のことを生命維持管理装置と呼びますが、病院ではそのほかにもいろいろな高度な医療器械がたくさんあります。心電図モニターや輸液ポンプ、シリンジポンプ、除細動器、パルスオキシメーターなどがそうです。これらのME機器を安全に使用するためには日頃の点検が必要になります。この点検、機器管理も臨床工学技士の仕事です。これらの上位資格は臨床ME専門認定士といえます。

以上、臨床工学技士のおおまかな概略を説明いたしました。平塚市民病院にも4名の臨床工学技士がおり、24時間の緊急呼び出しにも対応しております。また上記に示した上位資格も取得しております。医療機器を安全に使えるよう縁の下の力持ちに徹してME機器の操作、管理にがんばっておりますので、どうぞ皆様よろしくお願いたします。