

こうせい

平成21年4月1日発行

脳卒中を防ぐために・・・知って欲しい知識

脳卒中は
どうして起きるの？

脳卒中は、脳に栄養を送る血管が詰まった破れたりして、脳の働きが障害される病気です。脳の血管が詰まる「脳梗塞」、破れる「脳出血」や「くも膜下出血」があります。

脳の血管の動脈硬化を来した部位に形成された血栓（血の塊）、あるいは心臓で出来た血栓により、脳血管が詰まり脳が壊死するものが「脳梗塞」です。また脳の小さな血管が高血圧や加齢のためにもろくなって破れ、出血するのが「脳出血」、脳の大きな血管にできた瘤（動脈瘤）や動脈奇形が破裂して、脳の表面に出血が起こるのが「くも膜下出血」です。

脳梗塞を防ぐには

脳梗塞は動脈硬化が基盤となって発症しますので、まずは動脈硬化が進まないようにすることです。

動脈硬化になる原因（危険因子）としては、高血圧、糖尿病、高脂血症、ストレス、喫煙、肥満、運動不足、過食などがあります。これらの危険因子を減らすことが脳梗塞の予防に繋がりますので、生活習慣の改善が大変重要です。

脳の障害は、脳卒中の発症後、時間が経つほど大きくなります。障害が強くなると後遺症も重度となり、命の危険も高まります。脳卒中の症状（一時的な軽い発作・下記症状）を感じたら、一刻も早く専門医を受診し、適切な治療を始めることが大切です。

＊ ＊ 次のような症状が現れたら、すぐに専門医での精密検査を受けましょう ＊ ＊



脳卒中の症状

（日本脳卒中協会より）

- 片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる。
- ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない。
- 力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする。
- 片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける。
- 経験したことのない激しい頭痛がする。

川柳

『脳卒中にならない』ためには『脳卒中の危険因子をできるだけ減らす』事が大切です

特別賞

優秀賞に選びきれなかった素敵な作品をご紹介します。

- ※タバコの煙は周囲にも悪影響（58歳・神戸市 S・Kさん）
- ※肥満は大敵！（53歳・神戸市 匿名希望さん）
- ※病気になるって改めて分かる重要性（80歳・三田市 知さん）
- ※酒煙草 やめて悲しい 今ベッド
- ※チラチラと 腹囲が気になる メタボかな
- ※居酒屋で 隣モクモク 地獄行き

田村賞

入浴は
風呂場脱衣所
暖めて

（67歳・神戸市 石原てるみさん）

ちよっとした気遣いであふれています。こういった事の積み重ねが予防に大事なことです。（田村）

院長賞

肉好きで
野菜嫌いで
今病院

（80歳・三田市 知さん）

つい偏食になりがちですが、バランスの良い食事を摂ることは脳卒中予防にとっても大切です。（古瀬）

優秀賞

日頃から
腹を立てずに
横にして

（75歳・西宮市 合田敦子さん）

ストレスを溜めないことも予防に繋がります。詠むと自然に穏やかになれる、そんな一句ですね。

最優秀賞

いま一度
受ける診察
明日のため

（西本琢男さん）

忙しいから、と言って自分の体のことを放つていませんか？定期的な健康チェックが大切です。

【コメント】

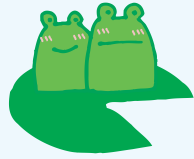
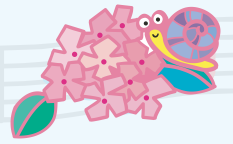
患者さまから「脳卒中の予防」についての川柳を募集したところ、大変多くのご応募を頂き、有難うございました。これらの中から、優秀作品を選出したのでご覧下さい。

今回、皆様からは経験談などもふまえた、素晴らしい作品が数多く集まり、脳卒中予防への感心の強さが伺えました。これをきっかけに、より多くの方が脳卒中予防への意識を高めて頂ければ幸いです。ご協力頂きましたすべての方へ御礼を申し上げます。有難うございました。



第15回 院内音楽会

あじさいコンサートのお知らせ



♪ 日時 2009年6月13日(土)
午後2時～3時

♪ 場所 恒生病院 1Fロビー

♪ 出演 ヴィオラ奏者
三上 哲 様
みかみ さとし

恒例の院内音楽会

『あじさいコンサート』を開催♪

どなたでもご自由に参加して頂けますので、
ぜひ皆様お誘い合わせの上、当院へお越し下さい！
職員一同、心よりお待ちしております。

交通のご案内

電車でお越しの方…

三宮方面からは神戸電鉄「谷上」駅より、三田方面からは神戸電鉄「三田」駅より「道場南口」駅下車、すぐ。

お車でお越しの方…

中国自動車道「西宮北」インターを降り、有馬街道を三田方面へ約2km。

駐車場のご利用について

病院南側に契約駐車場がございます。お車の方はこちらをご利用下さい。
(診察を受けられた方に限り、駐車券を病院会計までお持ち頂くと3時間まで無料となります。)



外来担当医表

- ★内科診は午前9時半より診療開始となりますのでご注意ください。
- ★第5(土)の奥田診は休診となります。(1診のみ診療あり)
- ★救急搬送や緊急手術などにより、急な変更がある場合がございますのでご了承下さい。

▼変更になりましたのでご注意ください

平成21年4月より

		月	火	水	木	金	土
午前診	1診 (脳外)	田村	奥田	田村	再診	古瀬	田村/古瀬 交替制
	2診 (脳外)	古瀬	古瀬	奥田	初診	田村	奥田
	3診 (整形)	岸本	小林	小林	原	小林	岸本
	4診 (内科)	藤田		藤田			
楠診			楠		楠		
夜間診	1診 (脳外)	奥田	古瀬	奥田	田村	田村	
	2診		小林 (整形)	小林 (整形)		中島 (脳外)	

受付時間

午前診 8:30～11:30 夜間診 17:00～18:30

▼変更になりましたのでご注意ください

患者の権利と義務

全ての患者は個人として人格と価値観を尊重され、医療従事者との信頼、相互協力関係のもとで誠実な医療、看護を受ける権利を有しています。そのため恒生病院では患者の権利とそれに伴う義務を定めています。

権利

1. 良質な医療を平等に受ける権利
患者は誰でも社会的地位、民族、国籍、宗教、障害の有無によることなく最善の医療を平等に受ける権利があります。
2. 十分な説明と情報を得る権利
患者は自分が受ける治療や検査に関して分かりやすい言葉で十分に理解できるまで説明や情報の提供を受ける権利があります。
3. 自己決定する権利
患者は十分な説明と情報提供を受け、医師や病院の選択、治療方法を自ら決定する権利があります。
4. 自分が受けた医療について知る権利
患者は自分の病気や受けた治療について知る権利があり、カルテの開示などを求める権利があります。
5. 個人情報を守られる権利
患者は診療に関する個人情報やプライバシーを厳しく守られる権利があります。

義務

6. 患者は自身の健康状態や考え方を医療従事者に正確に伝えてください。
7. 患者は自身が受けている医療に関して十分に理解し、納得するまで質問してください。
8. 患者は他の患者の治療や療養生活に支障をきたさないようにしてください。

無料送迎バス

病院から無料送迎バスの運行もございます。
送迎ルートや時刻表については、直接病院総合受付窓口までお問い合わせ下さい。(代)078-950-2622

恒生病院の理念と方針

理念

誠実な医療・介護を通じて社会に貢献する

方針

- ・脳神経外科を中心とした救急医療に情熱を持って取り組み、地域医療に貢献します。
- ・患者さまの尊厳を守り人権を尊重し、安心で安全な医療・介護を提供します。
- ・絶えず新しい知識と高度な技術の習得に努め、地域から信頼される施設を目指します。
- ・職員一人一人が生きがいとやりがいを持って全人格を医療・介護に捧げられる職場を実現します。
- ・法規範を遵守し、開かれた施設として情報を公開し、第三者評価を積極的に受け入れます。

施設管理者(院長) 古瀬 繁

あなたのお家は大丈夫！？

～ 転倒予防 ① 整理整頓があなたを救う ～

高齢者にとって「転倒」は危険です。転倒の際の骨折や、転倒後の不安・恐怖感等であまり動かなくなってしまう、寝たきりになってしまうケースも少なくはありません。

長年住み慣れた家の中であっても、転倒の危険性が潜んでいます。

畳に投げ出した新聞やチラシ、電気コード、座布団・・・心当たりはありませんか？

転倒予防のために段差解消・手すりの設置を行うことも重要ですが、まずは家での生活を思い返してみましよう。

もしかすると、あなたの家には魔物が潜んでいるかもしれません・・・。

床の整理整頓

足腰が弱ってくると、足元に電気コードや座布団があるのが分かっていても、足が上がらずに引っ掛けてしまう、新聞や雑誌を踏んでしまう・・・ということもあります。床や通り道となるところには物を置かないようにしましょう。

片づけよう！



履物には注意を

スリッパやサンダルは脱げやすいため足があまり上がらず、足をすって歩いてしまうことがあります。少しの段差でも引っかかりやすくなります。

また脱ぐ時は、脱いだつものスリッパに引っ掛かることもよく見られます。

スリッパを使用している時は十分に注意を向けてください。

ちょっとした工夫

★長い毛足のじゅうたんは滑りやすくなるため、短い毛足のものを使いましょう。

★配線コードは、壁などに貼り付けておきましょう。



このコーナーでは、近隣地域の開業医・診療所・病院などをご紹介します

病診・病病連携

紹介ファイル vol.2

ほそかわいん 細川医院
医療法人社団 広徳会



院長：細川 巖先生

今回は、同じ道場地区にあり、地域医療に精力的に取り組んでいらっしゃる、細川医院さんをご紹介します。

「当院は、外科・整形外科・胃腸内科を標榜していますが、地域の方、患者さんの要求にお応えして、治療科目にかかわらず対応し、プライマリケアを重視しています。

なお、特徴的なところでは、下肢静脈瘤の硬化療法、各種小手術、日帰りの痔の手術も行っています。また、苦痛のない胃内視鏡検査を心がけており、気軽に検査を受けていただく事が大事だと考えています。ご希望の患者さまは当医院へお気軽にご相談ください。」

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	×
16:00～19:00	○	○	○	×	○	×	×

診療科目 ◆ 外科、整形外科、胃腸内科
住所 ◆ 神戸市北区道場町日下部 1019-1 (神鉄道場南口駅 下車すぐ)
電話 ◆ (078) 951-0200

ことば
今月号より広報誌のレイアウトが新しくなり、これまでの左綴りから右綴りへ変更となりました！より読みやすくなり、分かりやすい広報誌となるよう、一層努力して参りますので、今後ともどうぞ宜しくお願い致します。
広報委員

関節リウマチとは、体の多くの関節に炎症が起こり、関節が腫れて痛む病気で、長期間にわたって進行すると関節の変形と機能障害が起こります。当院へ来られる患者様には、他院で関節リウマチの治療を受けているが、診断や薬についてセカンドオピニオンを受けたい、あるいはリウマチはよくなっていくのか？の判定を求めている方が多いようです。



当院 副院長 整形外科医 小林郁雄
「ご心配なことがあれば何でもご相談下さい。」

二つか三つ以上の関節、とくに手や上肢の関節に腫れがある場合は、診断は難しくありません。問題は、関節の腫れがまだ見られずに、手の腱鞘炎や指の運動痛がある時期です。確かに早期治療は望ましいのですが、もう少し待って診断がはっきりしてから治療を始めても遅くはないでしょう。血液検査では、最近ではリウマチ因子ではなく、「抗CCP抗体」検査が診断に使われています。

◆ 診断のヒント ◆

関節リウマチとは、体の多くの関節に炎症が起こり、関節が腫れて痛む病気で、長期間にわたって進行すると関節の変形と機能障害が起こります。当院へ来られる患者様には、他院で関節リウマチの治療を受けているが、診断や薬についてセカンドオピニオンを受けたい、あるいはリウマチはよくなっていくのか？の判定を求めている方が多いようです。

◆ 病気の程度は ◆

病状の経過判定にDAS(Disease Activity Score)28という基準が使われます(28は関節の数ですから無視してください)。腫れた関節の数、痛い関節の数、CRP、赤沈値(ESR)の四つで判定しますが、重要なのは「腫れた関節数」と「ESR」です。腫れが少なくESRが下がってくれば(30mm以下)病状は軽快しています。

◆ どの薬が ◆

「関節リウマチの話」

整形外科 小林郁雄 医師

AED(Automated External Defibrillator)＝自動体外式除細動器とは、突然心臓停止状態に陥ったとき、心臓に電気ショックを与えることで再び正常なリズムに戻し、蘇生するための医療機器です。2004年7月からは、医療従事者だけでなく一般市民も使用できるようになり、病院や診療所のみならず、空港、駅、スポーツクラブ、学校、公共施設、商店街など、人が多く集まる場所に設置されるようになりました。

当院は、AED設置施設です

日本赤十字社や消防署では、AED使用方法を含めた心肺蘇生法の講習を行っています。AEDを正しく使用していただくために、これらの講習会に積極的に参加しましょう。

◆◆◆ 解説(答え) ◆◆◆

1. ○ 2. × (吹込量が早すぎたり多すぎたりすると、空気が胃に流入する可能性があるため、1回2秒をかけてゆっくり2回続けて吹き込む) 3. × (救急蘇生ガイドラインの改訂を踏まえ、心臓マッサージの回数は30回に変更されています) 4. ○ 5. ○ 6. × (AEDは、除細動(電気ショック)が必要かどうか自動的に判断する) 7. ○ 8. ○ 9. ○ 10. × (解析の結果、除細動は必要ありませんというメッセージが流れたとしても、AEDを装着したまま、傷病者が動き出すまで、人工呼吸や心臓マッサージを実施する)

(神戸市消防局ホームページより抜粋)



【自動体外式除細動器】

AEDをもっと知ろう！

一般的に、救急車が到着するまでには6～7分程度かかりますが、心停止した人への処置が遅れると、1分毎に蘇生率が7～10%低下すると言われています。現場に居合わせた人(バイスタンダー)が1分1秒でも早く対応することが命を救うカギとなります。

* AEDの使用方法に関して以下の問題に挑戦してみましょう！～解説は左下にあります。正しい知識を持ち、いざという時に役立てましょう～

番号	問題	回答 (○×形式)
1	倒れている人を発見したので、まず声をかけて意識を確認した。	
2	人工呼吸は、胸が軽く膨らむように早く吹き込み、2回連続で行う。	
3	心臓マッサージは1分間に約100回の速さで15回続けて圧迫する。	
4	心臓マッサージは、傷病者の胸骨の下半分に手の平の根元を置き、他方の手をその上に重ね、そのまま両肘をまっすぐに伸ばして体重をかけて行う。	
5	30回の心臓マッサージが終わったら、口対口の人工呼吸を2回行う。	
6	AEDは自動的に心電図を解析するが、除細動(電気ショック)を与えるかどうかは、操作する人が判断しなければならない。	
7	AEDの使用は、まず電源を入れる。	
8	AEDは、心電図を自動的に解析するので、必要がない人に対しては、除細動(電気ショック)は行わないようになっている。	
9	AEDが心電図解析中は、傷病者から離れる。	
10	AEDを用いて解析を行った結果、除細動(電気ショック)が必要ありませんというメッセージが流れた場合、何もせずそのまま救急隊を待つ。	

AED講習会のお知らせ

「AEDってどんな器械？ どうやって使うの??」
初めての方も、知っているけど正しく使えるか不安...
という方も、この機会に一度学んでみませんか？
AEDの使用方法を含めた心肺蘇生法の講習会を行います。もしもの時に備えて、頭(知識)と心の準備をしておきましょう。

- ★開催日時 (予定) **2009年5月15日(金) 午後2時～(約2時間)**
- ★場所 **恒生病院 会議室(2F)**
- ★参加資格 **どなたでも参加無料!**
- ★講師 **神戸市消防局**

皆様お誘いあわせの上、ぜひご参加下さい。

※この講習会には職員も参加致します。
※開催日時は予定となっています。
※決定日時など詳細は、今後当院ホームページもしくは院内掲示にてご確認下さい。

