



# 南東北

第327号

院是「すべては患者さんのために」

- ・一般財団法人脳神経疾患研究所
- ・社会福祉法人南東北福祉事業団
- ・医療法人社団三成会
- ・医療法人社団新生会
- ・医療法人財団健貢会
- ・社会医療法人将道会
- ・医療法人謙昌会

URL:<http://www.minamitohoku.or.jp>  
E-mail:[pr@mt.strins.or.jp](mailto:pr@mt.strins.or.jp)

## 人生100年時代を生きる（長寿な脳をめざす）

### 4月医学健康講座

総合南東北病院の2019年度医学健康講座がスタートしました。最新の医療や病気の予防について分かりやすく解説する月1回の公開講座です。今年度の第1回講座は総合東京病院院長の渡邊貞義先生（脳神経外科）が「人生100年時代を生きる（長寿な脳をめざす）」と題して講演しました。講演内容では認知症に次いで2番目に多い脳卒中の予防と治療について紹介します。



脳卒中について解説する総合東京病院の渡邊院長

▼平均寿命と健康寿命  
日本人の「平均寿命」は2017年統計では男性81・1歳、女性87・3歳です。これに対し「健康寿命」は男性が約72歳、女性は約75歳です。平均寿命は生まれたばかりの

新生児の推定寿命で、年齢別の死亡率をもとに計算されます。健康寿命は日常生活に制限のない期間の平均です。平均寿命と健康寿命の差は男性が約9年、女性が約12年あります。健康寿命を延ばし、この差をいかに狭めるかが大事で、そのためには脳卒中のこ

とを学んでいただきたい。脳卒中とは脳の血管に何らかの障害を起こす病気のことです。このため寝たきりになる確率が高いのです。

で、「脳血管障害」とも呼ばれます。これには血管が詰まる脳梗塞、血管が破れる脳出血、くも膜下出血があり、約75%は脳梗塞です。

脳卒中は微小動脈瘤によって脳の血管が膨らみ起こります。脳の血管は体の血管に比べてはるかに薄く破れやすくてきています。これは脳の進化した関係があるようです。人の祖先は脳卒中がなかったということが、最近になって分かってきました。脳は進化の過程で巨大化し、脳に送られる血流が増え、毛細血管が発達したのですが、血管の壁

は薄いままでした。脳内に出血が起こると、脳は骨で覆われているため、血のはけ口がなく、脳みそ、さらには最も大切な脳幹を圧迫します。手術で出血を取り除くのは脳幹を守るためです。ただし、手術に成功しても脳神経は破壊されているため、半身の麻痺や言語障害は残ります。このため寝たきりになる確率が高いのです。

脳卒中は血圧が高いと起こります。カメレオンのピグミー族は脳卒中がないようですが、これは年を取っても血圧が高くないからです。しかし、森を出て文明の発達した所で暮らすと、血圧が上がります。脳卒中も起こるそうです。食生活の変化で塩分を摂るから

高血圧は脳卒中のもと  
塩分控えて適度な運動を

0以上あれば危険です。高血圧にならないようにするには塩分を控えること。そして運動です。週に3回以上、汗をかく程度に速足で歩くとよいでしょう。屋外を歩くことは、目から入る情報が脳を刺激し、認知症の予防にもなります。

血圧降下剤の服用が必要な方もいます。薬の副作用を心配し服用を嫌がる患者さんもいますが、血圧を下げないと血管が破たんし死に至ります。薬の副作用では死ぬことはありません。

とところで「TIA」という（2面につづく）

### 今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 1面のつづき、健康生活情報ナビ「冷湿布と温湿布」、最近よく聞く言葉
- ▶ 3面 = 虫刺されにご用心、こころの健康、ネットで初診予約
- ▶ 4面 = 新任ドクター紹介、がん陽子線治療実績、当院の目標
- ▶ 5面 = 新任ドクター紹介、施設だより、こども学園でこいのぼり製作
- ▶ 6面 = ロイヤルライフ館で母の日感謝祭、四十肩・五十肩を軽視しないで、専門外来「緩和ケア外来」、院内トピックス
- ▶ 7面 = 患者さんからの礼状、増子輝彦さんのコラム、クールビズ実施中、6月の医学健康講座、4月の手術件数、救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識、薬局だより、編集後記

# 健康生活情報ナビ

## 冷湿布と温湿布

ラシ成分のカプサイシンの働きによるものです。これらの成分は、皮膚への刺激によって痛みの感覚を紛らわせる役割を果たしています。

このため痛みそのものを改善する成分は、冷湿布と温湿布でまったく同じものが配合されている、という商品もあるのです。

冷湿布と温湿布のどちらを選ぶべきか迷ったときは、まずは基本的な使い方を目安に考えましょう。そのうえで貼ったときに心地よさを感じる方を選ぶのがよいでしょう。

湿布の冷感や温感、貼ってしばらくすると、薄まって

腰痛や捻挫などの痛みを和らげるために湿布薬は重宝ですが、ドラッグストアに行くとき、さまざまな湿布薬の商品が陳列棚に並び売られています。そんな時に「冷湿布」(クルタイプ)にすべきか、「温湿布」(ホットタイプ)を選ぶべきか、迷う方も多いので

### 冷打撲や捻挫 温肩凝り、腰痛

#### 基本心地よさで選ぶことも

はないでしょうか。

一般的には、痛みはじめや患部が腫れて熱を持っている状態(特に打撲や捻挫)であれば「冷湿布」、患部が冷たい状態(特に慢性的な肩凝りや腰痛)であれば「温湿布」を選ぶのが基本です。

とはいっても、必ずしもすべてこの通りにしなければいけない、というわけではないようです。

湿布を貼ったときに皮膚が冷たく感じるのはメントール、温かく感じるのはトウガ

きます。しかし、このことと湿布が実際に作用している時間とは一致していません。商品の説明書には、湿布の効果を保たれる時間が記載されているので、それを確認するようにならしてください。

また、湿布薬を使うときは

- ① 同じ場所に長時間貼らない
- ② 入浴の1時間前にはがし、入浴後は(特に温湿布の場合)30分くらい経ってから貼る
- ③ 貼ったままこたつや電気毛布などで温めない」といった注意も必要です。

(1面からつづき)

言葉聞いたことがありますか。「一過性脳虚血発作」と言います。一時的に運動麻痺や感覚障害などの症状が起こることです。これは脳梗塞の前触れで、治療しないでいると3カ月以内に15〜20%の方は脳梗塞を起こします。特に48時間以内にかかる危険がありますので、TIA発症後はすぐに専門の病院で診てもらってください。脳梗塞が発症すると、昔は3分の1の方は死亡すると言われていましたが、現代は医療技術の進歩と早期受診・治療が広まったことで、死亡率は10%に減りました。後遺症を持つ人は40%、社会復帰する人が50%です。

脳梗塞の治療は、急性期で

あれば「t-PA静注療法」があります。点滴によって詰まった血栓を溶かして閉塞血管を再開通させる方法です。t-PAは劇的な効果をもたらしますが、発症後4時間半以内にはしか使用できません。最近では脳の血管にカテーテル(管)を挿入し血栓を取り除く方法が普及しています。器具や方法も「メルシー・リトリバー」「ペナンプラシテム」さらにステント型の器具など、次々と開発されています。ただし、これらによる治療は専門の医師でないとできません。ここの総合南東北病院であれば治療ができます。

▼キーワードはFAST

脳卒中の見分け方はひとこと言えばFASTです。

5月ころはUVAが多いので、自然な日焼けなら主にサンタンになります。サンタンには7、8月に増えるUVBの影響から皮膚を保護する効果もあります。このため、あまり神経質になる必要はありません。

Face(顔の麻痺)、Arm(腕の麻痺)、Speech(口の障害)、Time(発症時刻)の頭文字を取ったものです。顔にゆがみがある、腕が上がらない、ろれつがまわらない、といった症状のうちどれか一つでも該当する症状があれば、脳卒中の可能性は72%です。対処はFAST(早く)です。症状があったにもかかわらず、症状がおさまらず、よくなつたと思いついてしまうのは極めて危険です。時間の経過によりt-PA薬は使えませんが、すでに脳梗塞が完成してしまつた可能性もあります。

脳卒中を予防するには高血圧にならないこと。脳卒中の症状があったら、すぐに専門の病院に行くことです。

ついた帽子を被るなどして、できるだけ肌の露出を少なくすることです。どうしても露出する部分には日焼け止めを使用しましょう。

日焼け止めを選ぶ際にはPA値や「SPF」が目安になります。PAは「+」の記号の数によってUVAを防ぐ効果を表します。「+」が多いほど効果的と言えます。SPFはUVBを防ぐ効果を数値で表わしています。日焼け止めを上手に使い、紫外線から肌を守りましょう。

### 最近よく聞く言葉

## サンタンとサンバーン

でもUVAによって肌が褐色になることを「サンタン」、UVBによって赤く火傷したような状態になることを「サンバーン」と言います。日焼けにはこの2種類があります。

# アウトドア 虫刺されにご用心!!

野山の緑が一段と濃くなり、自然に触れる機会が多くなる季節です。しかし、屋外では蜂やマダニ、蚊などの虫刺されに注意が必要です。刺された時の対処法を紹介しましょう。

【蜂】 屋外で蜂を見つけたら、その場から離れることが第一です。近年、アシナガバチやスズメバチは凶暴化しているとも言われています。もし刺されてしまったら、刺された患部を流水で洗い流

し、患部を流水で洗い流

## パニックの健康

強い不安や動悸・息苦しさに突然襲われ、その後も同様の不安の発作に悩まされている方は意外に多いと思います。ある研究結果では、生涯のうちにこのような発作が起きる可能性は全人口の14%となっています。この突然襲ってくる不安の発作を「パニック発作」と言います。「このまま死んでしまうのではないか」と思ってしまいうような強い不安・恐怖感、呼吸できないような息苦しき、動悸、手足のふるえやしびれ、発汗、嘔気、めまい感などが

します。体内に毒物が入ると、ヒスタミン物質が放出され、激しい痛みと腫れが生じます。症状が心配な場合は皮膚科を受診してください。息苦しきや痺れを伴う場合や意識を失う場合もあります。これは「アナフィラキシー」と言い、致死的なアレルギー状態ですので、躊躇せず、すぐに救急車を呼ぶ必要があります。【マダニ】 マダニはいくつかのダニの総称で、体調3〜8

程度と目に見える大きさです。山林だけでなく、民家の周囲でも草むらがある所には生息している可能性があるます。山林や草むらに入る時は、ズボンをはくなど、肌が出ないようにしましょう。マダニに刺されていることに気づいたら、急いで医療機関で診てもらってください。マダニを無理に引きはがすと、口の部位が皮膚内に残ってしまふ危険性があります。マダニは動物の血を吸うので、山林や草むらにペットと出掛けたりは、ペットの身体もよく確認しましょう。

【蚊】 蚊に刺されて腫れやかゆみが起こるのは、蚊の口から注入された唾液の成分によって、私たちの身体が毒物の侵入に対して過剰なアレルギー反応を起こすためです。刺された直後にかゆみが出たら抗ヒスタミン効果のある薬、時間がたつてかゆくなったらステロイドを含んだ薬を使うのが効果的です。患部を掻き壊したり、薬を何度か使用しても腫れやかゆみがおさまらなかつたりした場合は皮膚科を受診しましょう。

## パニック障害

### 突然襲ってくる不安発作

立て続けに出現し、ひどい場合は失神や過呼吸が起きます。病院に救急搬送されて心電図などの検査を行っても何も異常はみられません。多くの場合、1時間程度で発作は自然におさまってしまいます。パニック障害でみられるパニック発作の特徴は、きっかけが無く突然起こることです。また、睡眠中に起こることもあります。それ以外にも、焦った時、空気が汚くて

騒音が激しい状況や、車の運転中など初めてパニック発作が起こった時と同様の状況の時に、発作は誘発されやすいのです。一度このような発作が起きると、その後もきっかけも無いのに同じ発作を繰り返すことがほとんどです。そうすると、またいつパニック発作が起こるか分からない、と常に不安になってしまいます。この不安を「予期不安」と言いますが、この不安のために生

活が制限されてしまうことが多いのです。いつパニック発作が起こるか分からない不安・恐怖から、1人で外出すること、特に緊急の時にすぐに助けが求められない場所（飛行機、高速道路、人混みなど）に行けなくなってしまう。ひどい場合は、家から一歩も出られなくなることもあります。パニック障害はSSRIという抗うつ薬や抗不安薬を服用することで治すことができます。このような不安をお持ちの方は、躊躇せず精神科に相談してください。(総合南東北病院 精神神経センター長・波邊義文)

ネットで初診予約受け付けています

南東北医療クリニックと南東北眼科クリニックは、インターネットで初診予約を受け付けています。診療科は脳外科、眼科、小児科、内科、泌尿器科、皮膚科です。予約する場合は①総合南東北病院の初診予約専用ページから受診する診療科をクリック②診察日時を選び必要情報を入力③送信で完了です。

予約可能な診察時間は表の通りです。申し込み当日の予約はできません。電話での予約・問い合わせは、これまで通りフリーダイヤル0120-14-5420へ。

### 予約可能な診療時間 南東北医療クリニック

脳外科	月曜日	13:00~15:00
	木曜日	12:30~14:00
小児科	月~土曜日	9:00~11:00
		14:00~16:00
内科	月・火・木・金曜日	9:00~10:30
泌尿器科	水・木曜日	13:00~15:00
皮膚科	土曜日	9:00~10:30

### 南東北眼科クリニック

眼科	月~土曜日	9:00~11:00
----	-------	------------