

くまの相談室

脳卒中にまつわるQ & A

脳梗塞や脳出血、くも膜下出血といった脳の血管が詰まったり破れたりする病気を脳卒中と言います。今回は脳卒中に対する疑問やアドバイスを、脳神経外科専門医である当院の原田医師に聞いてみました。



Q1. ここ最近の自粛生活で運動不足や食べ過ぎ・飲み過ぎになりがちです。これは脳卒中の原因になりますか？

A. 脳卒中の主な原因は高血圧・糖尿病・高脂血症で、不整脈、慢性腎臓病、感染症(歯周病)、喫煙、過度の飲酒、運動不足、肥満、ストレスが関係すると言われています。ストレスは血圧・血糖の上昇がおこります。また、ストレスは飲酒量・喫煙の増加にもつながり、脳卒中が発生しやすくなります。



Q2. 脳卒中になりやすい時期や時間帯はありますか？

A. 脳梗塞の起こりやすい季節は夏、続いて冬が多く、睡眠中の発症や起床後2時間以内が多いといわれ、脱水症状や血液凝固能の亢進が原因と言われています。脳出血の発症は、午前2～5時台と午後2～9時台に多く、血圧の影響が強いと言われています。



Q3. 両親が脳卒中で後遺症が残ってしまったのですが、子供の私や孫もなりやすかったりしますか？

A. 脳卒中は環境因子の関与が大きいです。脳卒中を発症する遺伝性脳卒中も明らかになっています。家族歴がある人は若いうちから食生活・生活習慣に注意する必要があります。



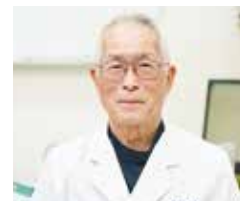
Q4. 症状がなくても脳ドックで異常が見つかる事はありますか？

A. 当院の脳ドックでも、脳動脈瘤、脳出血、脳梗塞が見つかることがあります。中には、小さな脳腫瘍が見つかることもあります。定期的に脳ドックを行う事により、病気の早期発見・早期治療に繋げることができます。病気を早期に治療することにより、重症化を防ぐことが出来る為、お勧めしています。



原田 幹雄 (はらだ みきお)【脳神経外科専門医】

経歴 昭和43年3月 熊本大学医学部専門課程卒業
昭和43年9月 医師免許取得
資格 昭和49年7月 日本脳神経外科学会専門医取得
昭和54年8月 医学博士取得



講師の先生

編集後記

はじめに、新型コロナウィルスや令和2年7月豪雨により、被害に遭われた皆様には心よりお見舞い申し上げますとともに、1日も早い復旧をお祈り申し上げます。今回の『このは』では、当院自慢の脳ドックの特集をさせていただきました。この時期に多くなる脳卒中は、季節・環境・食事など様々なリスクファクターがあり、これらを考え予防していく事が、健康への第一歩となります。この機会に、脳ドックを受けてみてはいかがでしょうか。



医療法人 熊愛会 (ゆうあいかい)

熊本脳神経外科病院

〒860-0811 熊本市中央区本荘6丁目1-21

Tel.096-372-3911 Fax.096-372-3922

E-mail:info@knh.co.jp

http://www.knh.co.jp

詳しい内容はホームページをご覧ください。

熊本脳神経外科病院

検索



熊本脳神経外科病院 広報誌

このは
Kumamoto Neurosurgical Hospital

2020年

9月
vol.8



New Member
令和2年4月より地域連携室に入職

写真の model 地域連携室 松本 哲／入職 1年目

マイブーム：休日は音楽を聴いたり、エレキギターを弾いたりして過ごしています。

仕事への意気込み：入職して数か月経ちましたが、毎日仕事を覚えることに必死です。
先輩にアドバイスを頂きながら、患者様への支援ができるように学習しています。
患者様・ご家族様に信頼して頂けるような社会福祉士になれるよう努力して参ります。

Contents

特集 「くまのう自慢の脳ドックをご紹介します」

・縁の下のメディカル
・コロナに負けない！
・病院からのお知らせ
・くまの相談室

「病気を防ぐ！食事のポイント」
「当院の感染対策」
「地域包括ケア病床を導入しました」
「脳卒中にまつわる Q&A」

特 集

くまのう 自慢の

脳ドックをご紹介します

くまのうの脳ドック4つの特徴

「日本脳ドック学会」認定施設

2005年に認定を取得し、以後15年に渡り学会の推奨する質の高い脳ドックの提供に努めております。今後も脳ドックの受診者の需要に沿うよう、最適な検査の提供を目指していきたいと思います。

高性能3T(テスラ)MRI

T(テスラ)とはMRIの磁場の強度の単位で、現在は1.5Tと3Tの規格が主流となっています。磁場の強い**3TMRIの方がより鮮明で高画質な画像を取得できることから、小さな病変の早期発見に有用です**。3TMRIは主に総合病院等で一般診療用として普及しており、脳ドックで利用できる施設は数が限られています。

脳神経外科医と放射線科医によるダブルチェック体制

ベテランの「脳神経外科医」が専門的な立場からの確な結果説明を行います。また、医療画像診断を専門とする「放射線科医」によるダブルチェックも行い、医師2名体制による正確な結果報告を行っています。

脳ドックから外来診療へのスムーズな移行

脳ドックの結果、病気が発見された際には、当院の外来診療にて専門医による治療ができます。脳ドックと治療を同じ施設で行う事で速やかに治療を開始でき、また検査の重複を避けることができます。

リスクファクターを抱えていませんか？

リスクファクターとは病気の原因になる危険な要素のことです。脳卒中の場合以下の様なリスクファクターがあり、多く該当する程注意が必要です。脳ドックを受診する目安にしてください。

高血圧

収縮期>130mmHg
拡張期>85mmHg

高血圧は血管へダメージを与え、動脈硬化を引き起こします。

糖尿病

空腹時血糖>100mg/dl
ヘモグロビンA1c>5.5%

糖尿病は動脈硬化を増悪させます。脳梗塞・脳出血のリスクが高まります。

脂質異常症

LDLコレステロール>120mg/dl
HDLコレステロール<40mg/dl
中性脂肪>150mg/dl

コレステロールが血管の内側に蓄積することで血流が障害され、脳梗塞の原因となります。

家族歴

血縁者に脳卒中の既往がある方は要注意。
(特にくも膜下出血)

肥満

肥満自体が脳卒中のリスクを高め、高血圧や脂質異常症を悪化させます。

多量飲酒・喫煙

多量飲酒や喫煙は脳卒中発症のリスクを高めます。

不整脈(心房細動)

心房細動では心臓に血栓ができやすく、血栓がはがれて脳に飛ぶと脳梗塞を起こします。

脳卒中は発症まで自覚症状なく進行することが多いため、予防にはリスクファクターの意識的な管理が重要です。現在の脳の健康状態を把握し、健康の維持を「自分ごと」と捉えるきっかけとして、脳ドックをご活用ください。くまのう脳ドックのより詳しい情報は病院ホームページをご覧ください。

熊本脳神経外科病院 脳ドック

縁の下のコメディカル

「病気を防ぐ！食事のポイント」



近年の日本は「飽食の時代」ともいわれ、肉、卵、乳製品などの動物性脂肪を多くとる欧米型に近づき、摂取エネルギー量も過剰となっています。高血圧や高脂血症、糖尿病が重複して起こり、心筋梗塞、脳卒中などのリスクファクターにもつながります。

【食事のポイント】

①一日三食規則正しく

二食以下になると一回に食べる量が多くなったり、間食が増えカロリーオーバーにつながることがあります。

②主食は適量、副食は一食に1～2皿

ご飯などの主食は適量を、副食(魚、肉、卵、豆腐)は1食に1～2皿で。イワシやサバなど青み魚に含まれるEPAやDHA、タウリンなどには血栓の抑制や血圧を下げる作用があります。

③野菜は毎食とする

野菜は食物繊維、ビタミン、ミネラルの供給源になり、血圧の上昇抑制やコレステロールの低下につながります。特に旬の野菜は栄養価が高くおいしく食べることが出来ます。料理が面倒であれば、生で食べられる野菜、カット野菜、冷凍野菜を利用して下さい。簡単にできる野菜料理の本などを参考にしてみるのもいいですね。

④油を使った料理は1日二品までを目安に

油は高カロリーであるため、揚げ物、マヨネーズ、バター、クリームなどを使った料理の品数を抑えるなど注意が必要です。

⑤塩分をとりすぎない

塩分の過剰摂取は高血圧の原因の一つです。汁物や漬物の摂り過ぎ、塩分の多い加工品などは控えめにします。香辛料や香味野菜、つけ醤油で塩分の摂り過ぎを防ぐことができます。食卓に減塩醤油やだしわり醤油などを置くこともおすすめです。

⑥アルコール摂取量に注意

大量の飲酒は急激な血圧上昇の原因にもなります。日本酒は一合、ビールなら一本までなど適量を飲むようにしましょう。

【積極的に摂った方がよい食べ物】

- ・魚介類
- ・野菜、果物
- ・大豆、大豆製品
- ・海藻類、きのこ類、牛乳・乳製品

【控えめにしたほうが良い食べ物】

- ・漬物
- ・塩、しょうゆ、みそ
- ・アルコール飲料



コロナに負けない！

安心してご来院していただくために ～感染対策～

当院では患者様やご家族の皆様が安心して来院できるように感染予防に取り組んでいます。今回は外来と病棟の感染対策の一部をご紹介します。

外 来

- ・来院者全員の検温
- ・座席の間隔を空ける
- ・よく人の触れる場所を消毒
- ・発熱患者用仮設テントの利用 など

病 棟

- ・面会制限
- ・面会者への手指消毒指導
- ・こまめな換気
- ・環境整備(消毒) など

新型コロナウイルスによる不安やストレスにより健康面を心配される方も多くいらっしゃると思います。今後もできる限りの感染対策を行い、患者様に安心して病院に来ていただけるよう取り組んでいきます。



▲熱のある患者様が来院された場合は、医師の指示のもと仮設テントにて対応しています。



▲感染リスクを少しでも下げるために、換気や環境整備を徹底して実施しています。

病院からのお知らせ

地域包括ケア病床を導入しました

2020年3月より「地域包括ケア病床」の運用を開始しました。急性期治療後の経過観察や、在宅復帰に向けたリハビリや退院調整を目的に運営しております。併せて、2020年6月より一般病床の入院基本料は「地域一般入院基本料1」に変更となり、現在一般病床48床、地域包括ケア病床12床の計60床で稼働しております。