

運動のすゝめ

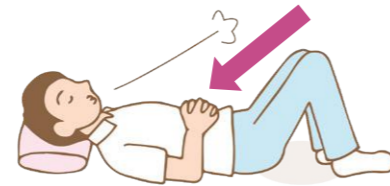
転倒予防におすすめ!～腹式呼吸～

外傷を未然に防ぐには「転倒の予防」が重要ですが、呼吸法が効果的であることをご存知でしょうか？今回はご自宅でも気軽にできる「腹式呼吸」についてご紹介します。

POINT

思いっきりお腹を膨らませてへこませましょう!

- ①横になった状態でお腹に手を置きます
- ②ゆっくりと鼻から息を吸いお腹を膨らませます
- ③ゆっくりと口から息を吐きお腹をへこませます
- ④これを10回程度繰り返します



腹式呼吸を行うことで脊柱の安定性がアップ!これにより姿勢が改善することで、転倒予防へ繋がります。腰痛の改善にも効果的です。腸が動くことにより便秘解消にも!!無理はせずできる範囲でおこなってみてください。

栄養課たより

感染症に負けないからだ作り!

わたしたちの体には免疫という体を守るための仕組みが備わっており、この免疫力が下がってしまうと様々な病気にかかりやすくなってしまいます。今回は免疫力を高めるために必要な食材や栄養素についてご紹介します!

免疫力を高めるには? → **腸** の働きを活発にしましょう!

近年免疫力を高めるためには腸が重要な働きをしていることが明らかになっています。そのため腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが重要です。

腸を活発にさせるには...

**発酵食品**

ヨーグルト、納豆、漬物など  
善玉菌として働き直接腸内環境を整えます。

**食物繊維**

野菜、きのこ、海藻類など  
腸内細菌の栄養となり腸内の善玉菌が増えるのを助けてくれます。

栄養バランスのとれた食事を一日三食きちんと食べることが大切です!!!

編集後記

ミニ脳カフェページにて初登場となりました当院公式イメージキャラクターの「くうちゃん」。なんとこの子は当院の職員がデザイン・制作を行いました。今後の「このは」にも色々な表情やポーズのくうちゃんが登場する予定です。楽しみにお待ちください。



熊本脳神経外科病院 広報誌

2021年

このは 

Kumamoto Neurosurgical Hospital

11月  
vol.11



写真のmodel 看護部 長浦 麻理亜(左) 富嶋 聡美(右) / 入職1年目

病院からのお知らせ

令和3年6月より急性期一般入院料7の体制が整いました。急性期と回復期のケアミックス病院として、より手厚く患者様のサポートができますよう、各専門職が協力しながら業務に取り組んでまいります。

Contents

- 特集 ミニ脳カフェ
- 救急専門医に聞く! 頭部外傷後の対処方法
- 縁の下のコメディカル
- 頭部外傷後に起こり得る注意すべき疾患
- 運動のすゝめ
- 転倒予防におすすめ!～腹式呼吸～
- 栄養課たより
- 感染症に負けないからだ作り!



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

https://www.knh.co.jp



詳しい内容はホームページをご覧ください。



## ミニ脳カフェ

## 救急専門医に聞く！頭部外傷後の対処方法

普段の生活の中で自分や家族などの身に突然起きてしまう「頭部外傷」。外傷時に慌てず対応できるよう、対処法や受診の目安になる症状、受診時に行う検査について、冬田院長が説明します。

## 頭部外傷とは

転倒して頭を打つ、物が落ちてくるなど、頭部に力が加わり、頭部の皮膚や頭蓋骨、脳に損傷を来すことを頭部外傷と呼びます。頭皮は血管が豊富なため、裂傷の場合は出血量が多く、驚かれるかもしれません。まずは、清潔なガーゼやタオルなどで傷口を押さえ、圧迫止血を行いましょ。皮下血腫(たんこぶ)は頭皮の血管からの出血の塊なので大きな心配はいりません。大事なのは脳に損傷がないかということです。

## 受診が必要な場合の目安は

頭部外傷後、気分が悪い、頭痛や吐き気がある、一時的な記憶障害が見られるなど、いつもと体調が異なる場合は、脳に損傷をきたしている可能性があるため、受診をおすすめします。特に意識がなかったり、けいれんや手足の痺れが生じた場合は速やかに救急車を呼びましょう。

## 検査や処置、経過観察について

診察を行った後、必要に応じてレントゲンやCT検査などを行い、骨折や脳出血、脳挫傷などの有無を確認します。頭皮裂傷の場合は止血を行った後に縫合します。CT検査で脳に損傷がなくても、まれに後から脳出血などを起こすことがあるため、受傷から24～48時間は注意が必要です。また、受傷後1～2ヶ月たってから頭痛や物忘れ、脱力感などの症状が生じた場合には、慢性硬膜下血腫という頭の中の出血が疑われます。頭を強く打ったときには身近な人と情報を共有し、万が一の際にいち早く気付けるよう、経過観察に気を配りましょう。心配な症状があれば、いつでもお気軽にご相談ください。

## POINT

- ✓ 出血がある場合は傷口を押さえ圧迫止血を！
- ✓ 意識障害やけいれんがある場合はすぐに救急車を呼びましょう。
- ✓ 受傷後1～2か月は経過観察に気を配りましょう。



熊本脳神経外科病院  
公式キャラクター  
「くうちん」

## 冬田 修平(ふゆた しゅうへい)【救急科専門医】

経歴 平成16年3月 福岡大学医学部卒業  
平成18年4月 久留米大学医学部救急医学講座入職  
平成22年4月 救急振興財団 救命救急研究所出向

資格 平成22年1月 日本救急医学会 救急科専門医取得



講師の先生

## 緑の下のコメディカル

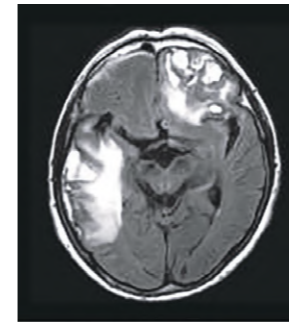
## 頭部外傷後に起こり得る危険な疾患

重度の頭部外傷では、頭蓋内での出血や脳に損傷をきたす場合があります。ここでは頭部外傷に伴って生じる重篤な疾患について紹介します。

## 脳が傷ついた状態

## 脳挫傷(のうざしょう)

外傷により脳が傷ついた状態です。挫傷部やその周囲の腫れ、出血により頭蓋内の圧が高まり**激しい頭痛や意識障害、けいれん**などの症状を引き起こします。多量の血腫ができたり、脳浮腫による圧迫がひどくなると、脳幹圧迫により呼吸障害など重篤な症状が表れます。

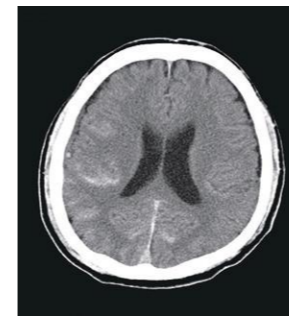


脳挫傷

## 頭蓋骨の内側での出血

## 外傷性くも膜下出血

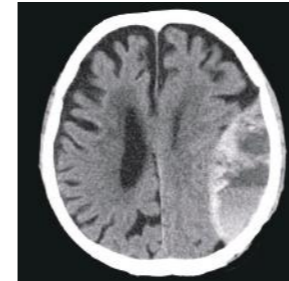
外傷により頭部の血管が傷つき、くも膜と脳の間出血している疾患です。**激しい頭痛、吐き気や嘔吐、意識障害、半身麻痺、言語障害、けいれん**などの症状が表れます。症状の程度はくも膜下腔での出血量が多いほど悪くなり、命に関わる重篤な状態へ進行する場合があります。



外傷性くも膜下出血

## 急性硬膜下血腫・急性硬膜外血腫

外傷により頭部の血管が傷つき、頭蓋骨の内側で出血している状態です。硬膜外血腫は頭蓋骨骨折の併発が多くみられます。頭蓋内の圧迫が進むと**激しい頭痛、嘔吐、意識障害、半身麻痺**などの症状が表れます。血腫の大きさや症状の程度によって手術が必要となります。

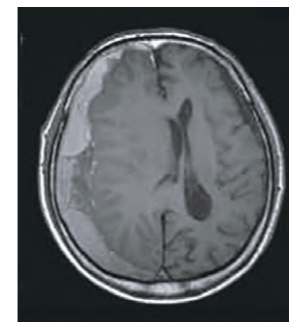


急性硬膜外血腫

## 要注意!! 軽い外傷でも時間がたってから発症する疾患も!

## 慢性硬膜下血腫

頭部外傷後から1～2ヶ月後に、脳を覆っている硬膜と脳との間に血液が溜まる疾患です。溜まった血液が脳を圧迫することで、**頭痛、物忘れ、認知症症状、手足の麻痺、歩行障害、尿失禁、意識障害**などの症状が出現します。時間経過とともによくなる場合もありますが血腫が多くなってしまうと手術により溜まった血を取り除きます。



慢性硬膜下血腫

## POINT

## 頭部外傷後の危険な症状

激しい頭痛

手足の麻痺

意識障害

けいれん