

高津川 だより

特集 / 知っておきたい
脳卒中の予防策について

特集 / LOOKBACK

2年目職員1年の振り返り

こんにちは！「益田日赤研修医室」です

季節ごとの行事・イベント / 新任医師紹介

外来担当一覧

脳卒中



副院長
脳神経内科医師
松井 龍吉
(まつい・りゅうきち)

脳神経内科医師に聞いた

知っておきたい

特集

脳卒中の予防策 について



図2 要介護の原因

内閣府「高齢社会白書」(2022年)より



図1 死亡原因

厚生労働省「人口動態統計」(2022年)より

脳卒中には大きく分けて、脳梗塞と脳出血があります。脳内の血管が詰まるのが脳梗塞であり、血管が破裂するのがくも膜下出血と脳出血(脳内出血)です。脳梗塞にはさらにその原因からアテローム血栓性脳梗塞、ラクナ梗塞、心原性脳塞栓症などに分けられます。以前、脳卒中は死因別死亡率で第1位となっていました。救急処置や治療方法、治療薬の進歩などにより、現在は第4位(図1)となっています。一方で麻痺症状などが残存することもあり、要介護となる原因の第2位(図2)となっています。

脳卒中予防 10か条

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つかれば すぐ受診
- 4 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 5 予防には 煙草を止める 意志を持って
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

症状は、病変の部位や大きさなどによって異なります。意識障害(意識がもうろうとして反応性が低下する)、構音障害(呂律が回らなくなる)、片麻痺(左右どちらかの手足が動かなくなる)、感覚障害(手足のしびれ)などの症状がみられます。目が見えにくくなるような脳卒中もあります。いずれの場合も症状が突然出現します。一方で知らないうちに脳梗塞や脳出血を生じ、検査でたまたま見つかるような無症候性脳梗塞(かくれ脳梗塞)や無症候性脳出血(かくれ脳出血)もあります。このような脳卒中を起こさないために、いくつかの予防策があります。日本脳卒中協会が脳卒中予防について、10か条を掲げていますので紹介します。

手始めに高血圧から 治しましょう

高血圧症は脳卒中中の最大の危険因子とされており、血圧が高いほど脳卒中中の発症率が高くなると言われています。血圧をさげる目標の値としては、

① 75歳未満、心臓疾患がある、腎臓障害がある（尿蛋白が陽性）、糖尿病がある、抗血栓薬（さらさらの薬）を服用しているなどの場合には、130/80mmHg未満が妥当であるとされています。

② 75歳以上、両側頸動脈や主幹動脈（脳の太い血管）が狭くなっている、腎臓障害がある（尿蛋白が陰性）などの場合には、140/90mmHg未満が妥当とされています。

まずは自宅で血圧を1日2回朝夕で測定してみてください。平均的にこれらの値を超えているのであれば、治療が必要となります。また血圧は一日の中でも変動します。寒いところへ急に出入ら血圧は上がります。また排便時や変動するため、お風呂やトイレで体調が悪くなるのも血圧の変動が一つの原因であり、この時に脳卒中を生じることがあります。睡眠不足、過労、ストレスも変動する原因になります。



糖尿病放っておいたら 悔い残る

糖尿病も高血圧症と同様に脳卒中中の危険因子の一つです。放っておいたら、脳梗塞以外に心筋梗塞などの原因ともなります。さらにアルツハイマー型認知症や悪性新生物（がん）との関連も指摘されており、脳卒中だけでなく、様々な病気の原因となるため早めの対応が必要です。健康診断で指摘されている場合には放置せず、受診して精査されることをお勧めします。

不整脈見つかれば すぐ受診

すべての不整脈が脳卒中を引き起こす訳ではありません。不整脈の中で心房細動という不整脈が特に問題となります。心房という心臓の中の一つの部屋に血の塊ができやすくなり、脳梗塞を引き起こします。健康診断で心房細動を指摘された場合には、年齢に関係なく、早めの受診をして予防薬の開始をお勧めします。

アルコール控えめは薬 過ぎれば毒

脳出血の発症率と飲酒量との間には、直接的な正の相関関係があるとされています。簡単に言うと、飲めば飲むほど脳出血を起こしやすいということになります。一方、脳梗塞については、アルコールを飲まない人に比べ、少量から中等量の飲酒者が、脳梗塞の発症率は低いとされていますが、

多量飲酒者では脳梗塞の発症率が高いと言われています。

予防には煙草を止める 意志を持って

喫煙は脳卒中中の危険因子とされており、受動喫煙も同様に危険因子になることが知られています。喫煙は全く良いことはありません。



高すぎるコレステロールも 見逃すな

脂質異常症の中では、高コレステロールも脳梗塞の危険因子とされています。脳梗塞の中のアテローム血栓性脳梗塞においてその関連性が指摘されています。悪玉コレステロールと言われているLDLコレステロールの値が問題となります。

お食事の塩分・脂肪 控えめに

塩分過剰摂取は血圧を上昇させ、血管へも悪影響を与えるとされています。塩分摂取量を減らして、野菜や果物を増やし、バランスの良い食事を規則正しく摂ることが必要です。

年齢とともに味覚が鈍くなり、つい塩分が多くなっていることもあります。同様に脂肪分も考える必要があります。

体力に合った運動続けよう

運動は脳卒中中の予防効果があるとされています。自分自身の体力や年齢にあった運動を定期的に行うことが必要です。



万病の引き金になる 太りすぎ

脳卒中治療ガイドラインでは「脳卒中中の予防のため肥満の改善を考慮しても良い」と記載されており、やや弱めの推奨となっています。しかし肥満は糖尿病、脂質異常症、高血圧を引き起こす原因でもあり、肥満そのものが脳卒中中の危険因子との報告もあります。

脳卒中起きたらすぐに病院へ

症状が徐々に悪化してくる脳卒中は少なく、多くの場合、突然症状が出現します。ご本人は大丈夫と言いながら、呂律が回っていきなったり、足をひきずって歩いたりする場合があります。放置して症状が悪化する場合がありますので、早めの受診が必要です。

LOOKBACK

信頼される「看護師」を目指して

4階西病棟 看護師 大久保 良真

益田赤十字病院で看護師として働き始めて1年が経ちました。初めは分からないことも多く、日々の業務や疾患、治療などの勉強に追われる日々でした。また、患者さんとも十分に関わることができなかったり、関わり方で戸惑ったりすることも多くありました。しかし、困った時は先輩方が相談に乗ってくださりの確かなアドバイス、指導をしてくださったおかげで業務を覚えることができ、患者さんとの関わり方も学ぶことができています。現在は整形外科、小児科の混合病棟で



2年目職員1年の振り返り

勤務しています。今のところ小児科に携わることはあまりありませんが、0歳から100歳まで幅広い患者さんが対象です。整形外科では骨折や脊椎、腰椎疾患等の患者さんがおられます。手術前後の看護はもちろんのこと、日常生活の援助なども行い様々な患者さんと関わらせていただいています。最近では、整形外科

地域に貢献できる「助産師」を目指して

4階東病棟 助産師 桑原 沙希

地元の周産期医療に貢献したいという思いから、益田赤十字病院の一員として働き始めて、あっという間に1年が経ちました。私は現在、産婦人科を主とする混合病棟で働いています。命の誕生から終わりまで幅広い年齢の患者さんがおられる病棟であり、その命に関わる専門職としての責任を実感する毎日でした。自分の知識・経験不足から、患者さんとの関わり方や多重課題への対応、安全で安楽な看護の提供など、どうすればよいのかと悩むことも多々ありました。その中で、プリセプターの先輩をはじめとした先輩方からのアドバイスや、同期と相談しながら、少しずつですが出来る事が増えてきたように思います。そして、患者さんの日々の回復の様子や、お母さんと赤ちゃんが元気に自宅へ帰っていく姿

患者さんだけではなく内科疾患の患者さんの入院も多くなっており、自身の技術、知識不足を痛感しています。2年目に入りましたがまだまだ分からないことも多くあります。今後も自己研鑽を怠ることなく、技術、知識を身に付け患者さんやご家族の方から信頼される看護師を目指して頑張りたいと思います。

また、患者さんから「ありがとう」と感謝を伝えられたりすることもあり、自分の自信や、やりがいにつながっています。

2年目を迎え、まだまだ未熟な面が多いですが、患者さんや母子、その家族の方々に寄り添い、地域に貢献できる助産師になれるよう今後も努力を続けていきたいと思っています。

※プリセプターとは

先輩看護師のことを言い、新人看護師に対し、マンツーマンで指導・教育・フォローを行います。

分娩・新





患者さんにご家族に寄り添える 「看護師」を目指して

3階東病棟 看護師 清水 優那

益田赤十字病院の看護師として就職しあつという間に1年が経ちました。生まれ育った益田市で看護師として働けることをとても嬉しく感じています。私は外科病棟で勤務しており、手術前後の患者さんや終末期の患者さんがおられます。また緊急入院も多く、他科の患者さんを受け入れることもあるため、幅広い知識が必要となる病棟だと感じています。最初は分からないことばかりで知識や経験が不足している中で、業務をこなしたり、患者さんやその家族との関わりに難しさを感じたりしました。プリセプターをはじめ、先輩方が優しく丁寧に指導してくださり、入職したてに比べ、業務の流れや優先順位などを考えて動けるようになってきたのではないかと感じています。他職種の方や先輩方からアドバイスをもらいながら、患者さんにとって安全、安楽に入院生活が送れるように、また退院後の不安が少しでも軽減し安心して生活していけるように、気持ちに寄り添い、サポートできるように日々勉強中です。2年目を迎えまだまだ課題点がたくさんありますが、先輩方や他職種の方からのご指導と、患者さんからの感謝の言葉や笑顔を糧にこれからも精進していきたいと思っています。



頼りにされる「診療放射線技師」を目指して

放射線科部 診療放射線技師 栗山 耕太郎

昨年春に診療放射線技師として入職して早くも1年が経ちました。益田は生まれ育った場所で、自然が好きな私にとっては心落ち着くところなので、地元で働けることをうれしく思います。診療放射線技師は診療に必要な各種画像撮影を行うのが主な仕事です。はじめの頃は、仕事を覚えつつ、外来や病棟の患者さんの検査をこなす事で一杯でした。一般撮影ひとつとっても、疾患や部位によって様々な撮影方法があり、患者さんの状態によっては臨機応変に対処する必要があります。また、検査の時は状態を見ながら、できる限

り苦痛を与えないように優しく丁寧に声掛けしながら接するように心がけています。経験不足で撮影に手間取ることもありましたが、先輩方からわかりやすくご指導いただき、理解を深めながら少しずつこなせるようになってきました。まだまだ経験不足、知識不足で診療放射線技師としても社会人としても未熟ですが、医療スタッフや患者さんから信頼されるような診療放射線技師になれるように精進していきたいと思っています。



／こんにちは！／

「益田日赤研修医室」です



●初期臨床研修医2年目 小松原 悠生 (こまつばら・ゆうき)

出身 / 島根県浜田市

初めまして。まずは自己紹介をさせていただきます。益田赤十字病院研修医2年目の小松原悠生です。出身は浜田市です。親族に医療関係者はいませんが、医師という職業に憧れを抱き、島根大学医学部に進学しました。

学生時代は陸上競技部に所属しており、100m、200mを専門にしていました。益田に来てからは走ることはなくなりましたが、今でも厳しく練習しました日々を思い出し、次は医療に関して自己の研鑽に動んでいきます。

益田に来てからの1年間はあっという間でした。はじめての経験ばかりで不慣れなところを先輩医師の方々のみならず、コメディカルの方々にも多くのこと

を教わり、導いていただきました。よくご迷惑をおかけしていたことと思います。今でも分からないことばかりで日々助けていただいています。地域の方々にもいつも温かい目で見守っていただいております。いつも本当にありがとうございます。

この4月から後輩が増えましたが、日々至らない背中を見せるばかりで恥じる毎日です。微力ではありますがありますが、研鑽を続け、大きな背中になれるように、益田の医療に貢献できるように、日々精進を続けて参りますので、今後ともよろしくお願いいたします。



●初期臨床研修医2年目 高橋 壮太 (たかはし・そうた)

出身 / 長野県

皆さまこんにちはは益田赤十字病院初期研修医2年目の高橋壮太と申します。

まずは自己紹介させていただきます。まずと私は長野県出身で大学は神奈川県の北里大学を卒業し益田に来ました。

いままだ益田市はおろか島根県にすら来たことがなかった私がなぜ益田赤十字病院で研修させていただいているかといえますと、総合診療科に興味があつてというのが大きな理由です。

皆さまは総合診療科という診療科がどんなことをしているかご存じでしょうか。いまいちどどんな病気が診られて、どんな時に行ったらいいのかわからないという方も多いかと思えます。誤解を恐れずにいいいますと「何でも屋」です。何

科に行つてよいか分からない相談はもちろん、当院にない診療科の一部診療や、まれに往診に行くこともあります。

実はこの総合診療科、島根県がなり手の人数が全国トップなので。せっかく学ぶなら力を入れているところで学びたいと思い、島根県中の病院に見学に行かせていただいたなかでこの益田赤十字病院が実践的な実習を取り入れていると感じ、研修させていただいております。

研修を始めて切に思うことが地域の皆さまがあたたくて協力してくださるということです。診察に時間がかかったりすることもありますが、ご迷惑をかけることもありますが、ご迷惑をかける機会をいただきますありがとうございます。この場を借りてお礼申し上げます。

●研修医とは... 医療を実地で研修している医師を「研修医」といいます。大学病院または臨床研修指定病院において、初期臨床研修を2年間行います。

赴任医師歓迎事業

4月22日(月)に益田市より赴任医師歓迎事業を開催していただきました。益田市市長より、新たに赴任した16名の医師へ歓迎の意を伝えると共に益田市の特産品を詰め合わせた記念品の贈呈がありました。また、益田の医療を守る市民の会や益田市議会福祉環境委員会、益田保健所からもご出席いただき、歓迎の意を伝えられました。

益田市市長をはじめ、益田市地域医療対策室の皆様、ご出席いただきました皆様ありがとうございます。



救護班辞令式

5月9日(木)に日本赤十字社島根県支部主催による救護班辞令交付式を行い、救護班救護員および支部支援員53名が任命を受けました。有事に備え、国民の皆様への期待と信頼に応えられるよう準備をしていきます。



ANAグループ様より「しあわせの花すずらん」のプレゼント

5月21日(火)にANAグループ様よりすずらん贈呈行事を行いました。今回で69回目を迎えました。

ANAグループスタッフの方より、院内保育所の園児や入院患者さんへすずらんとしおりが手渡されました。ANAグループの皆様、今年もありがとうございました。



永年勤続表彰式

5月30日(木)に永年勤続表彰式を行い、勤続20年を迎えた9名と30年を迎えた9名に表彰状が授与され、青木院長より、ねぎらいと感謝のメッセージが送られました。



防火防災訓練

6月20日(木)に防火・防災訓練を実施しました。今回は益田広域消防本部の皆様にご協力いただき、消火訓練や煙体験を行いました。火災を発生させないことも重要ですが、万が一の事態に備え、今後も訓練を行っていきます。



新任医師紹介



泌尿器科医師

佐本 征弘 先生

(さもとまさひろ)

地域の医療に貢献できるように日々精進していききたいと思っております。

よろしく
おねがいます!



益田赤十字病院 外来担当一覽

令和6年9月1日現在

科別	診療	月	火	水	木	金	備考		
内科	午前	岡本 栄祐 (総合診療)(初再診)	角 昌樹 (総合診療)(初再診)	桐木 開成 (総合診療)(紹介のみ)	鈴木 真紀 (総合診療)(紹介のみ)	福島 俊太郎 (総合診療)(初再診)	金曜日(隔週): 竹谷 海 医師(島根大学内科学第一) 隔週の火曜日: 高橋 勉 医師(島根大学内科学第三) 隔週の木曜日: 鈴木 律明 医師 (島根大学血液・腫瘍内科学教授)		
	午後	—	—	岡本 栄祐 (総合診療)(初再診)	—	—			
	午前	又賀 建太郎 (内分泌・代謝)	又賀 建太郎 (内分泌・代謝)	又賀 建太郎 (内分泌・代謝)	又賀 建太郎 (内分泌・代謝)	竹谷 海 (内分泌・代謝)		金曜日(隔週): 竹谷 海 医師(島根大学内科学第一) 隔週の火曜日: 高橋 勉 医師(島根大学内科学第三) 隔週の木曜日: 鈴木 律明 医師 (島根大学血液・腫瘍内科学教授)	
		馬庭 泰久 (血液・免疫)	高橋/馬庭 (血液・免疫)	馬庭 泰久 (血液・免疫)	鈴木/馬庭 (血液・免疫)	馬庭 泰久 (血液・免疫)			
	午後	—	田部 諒 (消化器)	—	田部 諒 (消化器)	田部 佳奈子 (消化器)		膠原病リウマチ内科 ※完全予約制 水曜日(第2・4・5): 近藤 正宏 医師 (島根大学地域医療政策センター教授) 毎週火曜日: 津端 由佳里 医師 (島根大学呼吸器・化学療法内科診療教授)	
		—	園山 浩紀 (消化器)	山口 祐貴 (消化器)	天野 和寿 (消化器)	園山 浩紀 (消化器)			山口 祐貴 (消化器)
		鈴木 貴之 (感染症)	高野 育子 (膠原病リウマチ内科)	近藤 正宏 (膠原病リウマチ内科)	鈴木 貴之 (感染症)	—			—
循環器科	午前	川波 由佳	内田 利彦	—	内田 利彦	黒田 紘章	心カテ日: 月~金曜日 ペースメーカー外来: 第1木曜日(予約) 弁膜症外来: 岡田 大司 医師(島根大学内科学第四) 7/29, 8/19, 9/30, 10/21, 11/18, 12/16, 1/20, 2/17, 3/17 休診日の対応: 救急車受入・救急紹介のみ		
	午後	岡田 大司 (弁膜症外来)	—	手術日のため 休診	川波 由佳	—			
	初診	松井 龍吉	休診	松本 源樹	松井 龍吉	中川 知憲			
脳神経内科	再診	—	—	木谷 光博	—	—	休診日の対応: 救急車受入・救急紹介のみ		
呼吸器外科	午後	休診	休診	休診	休診	山本 寛斉	島根大学 臨床遺伝/グロム医センター 教授 第2・第4金曜日 14:00~		
小児科	午前	三浦 勤	三浦 勤	三浦 勤	三浦 勤	三浦 勤	※完全予約制(但し、1ヶ月健診、3ヶ月未満の乳児を除く) 午前、午後ともに初診は紹介患者さまのみ		
		中島 香苗	中島 香苗	中島 香苗	中島 香苗	中島 香苗			
	午後	佐々木 眞優	佐々木 眞優	佐々木 眞優	佐々木 眞優	佐々木 眞優	循環器外来: 偶数月 第4火曜日(予約) 奇数月 第4木曜日(予約) 神経発達外来: 瀧川 遼 医師 第2木曜日(予約)		
		—	—	—	—	—			
外科	初診	三浦 義夫	黒田 博彦	—	秋月 光/澤田 将平	服部 晋司	手術日: 月・水・金曜日		
再診	澤田 将平	服部 晋司	—	三浦 義夫	黒田 博彦	—	乳癌外来: 月曜日午前(予約) 緩和ケア外来: 木曜日午後(予約) セカンドオピニオン外来: 第1金曜日(予約) (島根大学医学部消化器・総合外科教授)		
午前	乳癌外来 島根大学医師	—	—	秋月 光	澤田 将平	—	初診紹介 第1・3・5木曜日: 秋月 光 初診紹介 第2・4木曜日: 澤田 将平 休診日の対応: 救急車受入・救急紹介のみ		
午後	—	—	—	緩和ケア外来 服部 晋司	—	—	—		
脳神経外科	午前	休診	休診	機能的脳神経外科 専門外来 完全予約制	石原 秀行	休診	第1・3・5木曜日: 石原 秀行 医師(山口大学 脳神経外科教授) 第2・4木曜日: 岡 史朗 医師(山口大学 脳神経外科) 機能的脳神経外科専門外来: 第3水曜日(完全予約制) 井本 浩哉 医師(山口大学 脳神経外科)		
午後	—	—	井本 浩哉	岡 史朗	—	—	—		
整形外科	初診	米井 徹	—	中村 太紀	—	横川 敬	初診は紹介患者さまのみ		
午前	横川 敬	手術日のため 休診	米井 徹	—	手術日のため 休診	中村 太紀	手術日: 火・木・金(午後)曜日 検査日: 月・水・金曜日 休診日の対応: 救急車受入・救急紹介のみ		
午後	大塚 哲也	—	—	—	—	—	—		
皮膚科	午前	金子 栄	金子 栄	金子 栄	金子 栄/上野 彩夏	—	初診は紹介患者さまのみ(金曜日は紹介不可) アトピー外来: 火曜日 15時~16時30分(予約) 第1木曜日 上野 彩夏 医師 休診 第3木曜日 金子 栄 医師 休診 手術日: 月曜日午後・金曜日午前		
午後	—	アトピー外来	金子 栄(再診)	—	—	—	—		
泌尿器科	初診	青木 明彦	佐本 征弘	伊藤 英昭	手術日のため 休診	伊藤 英昭	手術日: 火曜日午後・木曜日午後 CAPD外来: 月曜日 午後		
再診	伊藤 英昭	青木 明彦	佐本 征弘	—	—	青木 明彦	休診日の対応: 救急車受入・救急紹介のみ		
産婦人科	1診	福島 瑠璃子	片桐 敦子	福島 瑠璃子	担当医	片桐 浩	※完全予約制 予約電話受付: 平日の14時~16時		
2診	片桐 浩	片桐 浩	片桐 敦子	福島 瑠璃子	福島 瑠璃子	片桐 敦子	—		
午後	片桐 敦子(再診) 健診	—	手術 マニキュア	片桐 浩(再診) 健診	—	手術	予約午後診療: 14時~15時(月・木)		
耳鼻いんこう科	午前	休診	休診	休診	休診	大学医師	紹介患者さまのみ(受付: 8時~11時)		
眼科	午前	休診	大学医師	休診	—	休診	※完全予約制 初診は紹介患者さまのみ 手術日: 木曜日午後 火曜日午後の診療は第1・3・5週のみ		
午後	—	—	大学医師	—	高井 保幸	—	—		
放射線科	午前	椋本 英光 放射線治療外来	石倉 ゆか	石倉 ゆか	石倉 ゆか 放射線治療外来	応援医師	院外検査: 月~金曜日(予約) アンゴオ日: 火・金曜日(午後) 放射線治療外来: 島根大学応援医師(専門医) 予約: 月曜日 第2・4週 9:00~15:00 木曜日 第1・3・5週 13:00~15:00		
麻酔科	午前	術前診察のみ	術前診察のみ	術前診察のみ	術前診察のみ	術前診察のみ	—		
歯科口腔外科	初診	森岡 怜音	森岡 怜音	手術日のため 救急紹介のみ	森岡 怜音	森岡 怜音	初診は紹介患者さまのみ 手術日: 水曜日 腫瘍外来		
再診	—	—	—	腫瘍外来	—	—	第4水曜日: 菅野 貴浩 医師(島根大学医学部歯科口腔外科教授) 第1・3・5水曜日: 辰巳 博人 医師(島根大学医学部歯科口腔外科) 第2水曜日: 小林 真生子 医師(島根大学医学部歯科口腔外科)		

お問い合わせ先 / 益田赤十字病院 地域医療連携係 〒698-8501 島根県益田市乙吉町1103番地1

TEL.0856-22-1480(代) FAX.0856-32-3314