



O'S NEWS



脳卒中 寒暖差にご用心！

理事長・院長 大西 宏之



新年明けましておめでとうございます。

寒の入りとともに寒さも一段と厳しくなってきましたが、寒暖差は血管の収縮や血圧の変動に影響を与え、脳卒中リスクを高めることが知られています。本稿では、気温の変動がどのように脳卒中に関連しているか、またその予防策について解説します。

1. 気温と血圧の変動

寒暖差が大きい日や特に寒冷な環境にさらされると、血管は収縮し血圧が上昇する傾向にあります。寒さによる血管収縮は、心臓からの血流を維持するために血圧を上げ、脳卒中リスクを増加させる要因となります。特に冬季は気温が低くなるため、脳卒中の発生率が他の季節に比べて高いことが統計的にも確認されています。

2. 寒暖差の影響による脳卒中リスク

急激な温度変化は、血管に負担をかけ、血圧の急上昇や不整脈などを引き起こすことがあります。これは脳内の血管が破れる「脳出血」や、血管が詰まる「脳梗塞」を誘発する可能性があります。また、寒暖差は体内の交感神経系に強い刺激を与え、ストレスホルモンの分泌を促し、血圧をさらに上昇させます。さらに季節の変わり目や朝晩の気温差が激しい時期は、日中は暖かく、朝晩が冷えることで身体が気温変化に対応しにくくなり、血圧が不安定になりがちです。高血圧や動脈硬化がある人は、こうした温度変化が引き金となり、脳卒中の発症リスクが増加します。

3. 寒冷環境でのリスク管理

寒冷な環境下では、以下の対策を取ることで脳卒中のリスクを低減することができます。

- 温度管理**: 暖房器具を使用して室温を適切に保つことが重要です。特に、トイレや浴室のような温度差が大きくなりやすい場所では、ヒーターを設置するなどして温度の差を減らす工夫をしましょう。
- 急激な温度変化を避ける**: 寒い場所から暖かい場所に移動する際や、その逆の場面では、急激な温度変化を避けるようにしましょう。例えば、外出する際には防寒具を着て体を冷やさないようにし、家の中でもこまめに服装を調整して体温を維持することが大切です。
- バランスの取れた食生活と運動**: 寒冷な環境において、適度な運動やバランスの取れた食生活を維持することは、血圧の安定に寄与します。特に、血圧を正常に保つために減塩を意識した食事や、適度な有酸素運動を取り入れることが効果的です。

4. 高齢者と気温の影響

特に高齢者は、気温変化に敏感で、寒暖差による血圧の変動や脳卒中リスクが高まります。高齢者は一般的に血管が硬くなりやすく、血圧の調整機能が低下しているため、季節の変わり目や寒波が来る時期は特に注意が必要です。周囲の家族や介護者は、日常的に高齢者の体調管理に気を配り、室内の温度が適切に保たれているか確認することが大切です。

以上これらの対策を意識して、気温変化に負けない健康な生活を心がけましょう。



骨粗鬆症という疾患を知っていますか。

骨粗鬆症は、骨量低下と骨質劣化のため骨強度が低下し骨折を起こしやすくする病気です。簡単に言うと骨がスカスカでボロボロになっている状態です。骨粗鬆症になると、転んだり尻もちをついたりするだけで骨折してしまうことがあります。大腿骨頸部骨折や背骨など椎体骨に骨折が生じると、歩行障害を来したり寝たきりになったりするリスクがあります。転んだだけで骨折し寝たきりになる

なんて怖いですね。しかし、骨粗鬆症は予防や治療が可能です。バランスの良い食事を心掛け、カルシウムやビタミンD・ビタミンKを摂取しましょう。また、運動による刺激が骨を強くすると言われています。ウォーキングやジョギングなど適度な運動を心掛けましょう。そして内服薬や注射などの薬物治療が開始されれば、継続することが大切になります。

健康に過ごすために、自分の骨のことを考えてみませんか。

骨粗鬆症は血液・尿検査や骨量測定、レントゲンなどで簡単に調べることができます。ご自分が骨粗鬆症かどうかまずは検査をしてみませんか。



働き方を変えると医療が変わる

業務改善委員会 事務局 医療技術部副部長 山本 喜美雄

医療の質向上には、職員が働きやすい環境整備が不可欠です。当院では、業務改善委員会を中心に「残業をしない日」導入を進めています。背景には、「パーキンソンの法則」があり、これは「仕事は与えられた時間を埋めるまで膨らむ」というものです。例えば、締切が翌日なら急いで終える宿題や資料作りも、締切が1週間後ならつい時間をかけすぎてしまうことがあります。この法則を逆にとり、時間に制限を設けることで、優先順位を明確にし、効率的な働き方を実現できると考えています。「残業をしない日」では、職員が定時で業務を終えることを目標にし、働きやすい環境づくりや業務の効率化を目指します。具体的には、無理なく働ける環境整備、心身の健康維持、無駄なタスク削減、業務の見直し意識向上が期待されます。この新しい試みはまだ企画段階ですが、業務改善委員会が中心となり、実現に向けて準備を進めています。地域の皆さまに安心して利用していただける医療を目指し、今後も職員の働き方の改善に力を入れていきます。



二十四節気と七十二候のお話

ガーデンQoo
秋吉 美穂子

1月(睦月) むつき 仲睦まじく皆が新年を祝う睦月。一年の幸せと安泰を願います。



とうじ
冬至
二十一節気

12/31~1/4(六十六候) 雪下出麦/ゆきわたりてむぎいずる

新しい年を迎え、最初の夜に見る夢「初夢」。縁起がよいとされる「一富士、二鷹、三茄子」の茄子とは? 物事を成す=なすとか、家康の出身地(静岡)の名産だったからなど。昔は、枕の下に宝船の絵をしのばせ、「おまじない」を3度唱え、よい夢を願いました。「永き夜の 遠の眠りの みな目覚め 波乗り船の 音のよきかな」上から読んでも、下から読んでも同じ「回文」のおまじない♪

しょうかん
小寒
二十三節気

1/5~9(六十七候) 芹乃栄/せりさかう

冬も本番、あたたかいお鍋はごちそうです。ユーモラスな姿の「あんこう」。あんこうは、捨てるところが少なく、身、皮、胃、肝臓、卵巣、えら、ひれが食べられ、「あんこうの七つ道具」と言われます。特に「海のフォアグラ」と呼ばれる肝臓は美味♪



たつぶり。
こたつでみかん♪おなじみの冬の光景。ピタミンCが

1/10~14(六十八候) 水泉動/しみずあたたかをふくむ

小さな瓜に似た実がなるので、「木瓜」→「ぼけ」になったと言われる木瓜の花。他にふさわしい名前があったのでは~と感じてしまいます。冷たい風の中凜としたその美しい姿は、「寒木瓜」「冬木瓜」と呼ばれ愛でられてきました。



1/15~19(六十九候) 雉始雛/きじはじめてなく

1995年1月17日阪神大震災から、今年で30年。NHK朝ドラでも「おむすび」として、あの頃の記憶がよみがえります。以前も取りあげましたが1/17は「おむすびの日」。弥生時代からおむすびの化石が発掘される程、日本人にとって身近な食物。炊き出しのおむすびに救われました。



だいかん
大寒
二十四節気

1/20~24(七十候) 款冬華/ふきのとうはなさく

北国は雪の中のこの時期、「雪が降る」こと自体が大きなニュースになる地域も多いですね。阪神地域も六甲山が雪をかぶると、なんとなくウキウキと~♪フワフワでまっ白な空からの贈り物。風情を楽しむ「雪見」は昔からの楽しみです。



寒さで、体も硬くなりがちです。軽いストレッチで、心も体もほぐしましょう。

1/25~29(七十一候) 水沢腹堅/みずさわあつくたし

年があらたまり、「初観音」「初地蔵」「初不動」など、縁日が続きます。お不動さんと親しまれる「不動明王」。何事にも動じないどっしりと構える「不動心」を授けてくれるとも。憤怒の形相で導きます。



その2 ネギ物語「岩津ねぎ」

前回からのネギのお話のつづき~。スーパーに並ぶ白ねぎの中、存在感のある「岩津ねぎ」のお話。「甘い、太い、軟らかい」すき焼きに鍋物に、トロツと甘い、おいしい冬の味覚ですね。江戸時代、生野銀山で働く労働者の為に、九条ネギを栽培したのが始まり。昭和のはじめに、関東の千住系白ネギと交配させ、青ネギ白ネギの両方を味わえる品種が生まれました。栽培はなんと一年がかり~。冬に収穫を終え、畑を耕し、3月末に種をまき、5~6月に定植。夏場の草引きの後、白根を伸ばす為の秋の「土寄せ」を繰り返すそうです。つづく(^ ^)



外来担当医表

〈血〉血管内治療 〈顔〉顔面の痛み・けいれん 〈FUS〉集束超音波治療

		月	火	水	木	金
1診 【予約制】	午前	高橋〈顔〉	大西(宏)	久我	茶谷	三好
	午後	高橋〈血〉	大西(宏)〈血〉	久我	茶谷	三好
2診 【予約制】	午前	前岡	岡本	角田	富士井	酒井
	午後	前岡	岡本	角田	祖父江	脊椎・脊髄外来 山本
3診 5診	午前	5診 吉村	担当医	担当医	3診 佐藤	担当医
	午後	5診 吉村	担当医	担当医	3診 佐藤	担当医
6診 【予約制】	午前	—	—	—	—	担当医〈血〉
	午後	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	平林	麻酔科 鈴木
7診 【予約制】	午前	脳神経内科 樹下	—	脳神経内科 赤谷	てんかん 第4週 田村	脳神経内科 第1・3週 阿部 第2・4・5週 小坂田
	午後	脳神経内科 樹下	—	—	てんかん 第4週 田村	脳神経内科 第1・3週 阿部 第2・4・5週 小坂田(FUS)

※診察受付時間：月～金 <午前>8:30～11:30 <午後>13:30～16:30

※毎週金曜日13:00～ 6診 麻酔科 鈴木 (2025.1)
※第1・3週金曜日9:30～12:30、13:30～16:30 7診 脳神経内科 阿部

連携協力医療機関のご紹介

No.67

戸田内科・脳神経内科

院長：戸田 和夫



【認定資格・所属学会】日本脳卒中学会 専門医、日本リハビリテーション医学会 専門医、日本臨床内科医会 認定医・指導医、日本禁煙学会 専門医、健康スポーツ医、産業医等

日本神経学会、日本摂食・嚥下嚥下障害リハビリテーション学会、日本内科学会、日本臨床内科医会、日本リハビリテーション医学会、日本脳卒中学会、日本老年医学会、日本神経心理学会、日本プライマリ・ケア学会、日本臨床生理学会、日本臨床神経生理学会、日本禁煙学会 等

【診療科目】内科・神経内科・リハビリテーション科

【住 所】明石市魚住町錦が丘4-5-1 NSビル3階

【電 話】078-947-5575

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	○	○	○	/	○	○	/	/
16:00～18:00	○	○	○	/	○	/	/	/

休診日：木曜、土曜午後、日曜、祝日



戸田院長からのメッセージ

平成10年4月よりJR魚住駅前で脳神経内科を中心に診療を行っております。

脳の変性疾患、特にパーキンソン病を中心にリハビリテーションを含め、専門的な治療を行っております。

No.261

いななみクリニック

院長：稲波 宏



【認定資格・所属学会】日本リウマチ学会

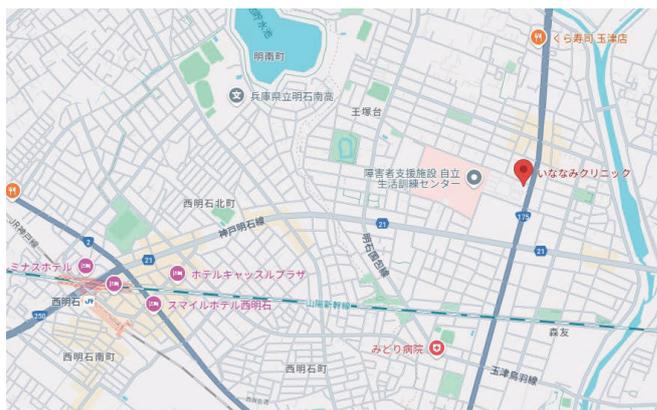
【診療科目】内科、腎臓内科、リウマチ科、膠原病

【住 所】神戸市西区曙町1096-3 2F

【電 話】078-925-1773

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	/	/
14:00～17:00	○	/	○	/	○	/	/	/

休診日：火曜・木曜・土曜午後、日曜、祝日



稲波院長からのメッセージ

今年10月1日、神戸市西区曙町に開業いたしました。大西脳神経外科病院には、急性期、慢性期を問わずMyelopathy、脳動脈瘤、脳塞栓症など多くの神経疾患の受け入れをしていただきました。私の専門はリウマチ学です。原因不明の発熱、関節痛、蛋白尿などを持つ患者さんを診療させていただきます。よろしくお願いいたします。



〒674-0064 兵庫県明石市大久保町江井島1661-1

TEL:078-938-1238 / FAX:078-938-1236 mail info@onc.akashi.hyogo.jp <https://www.onc.akashi.hyogo.jp/>

地域医療連携室 TEL:078-938-1288 / FAX:078-938-0399

発行・編集責任者：理事長・院長 大西 宏之



ホームページ

公式LINE