

# O's News

2019

2



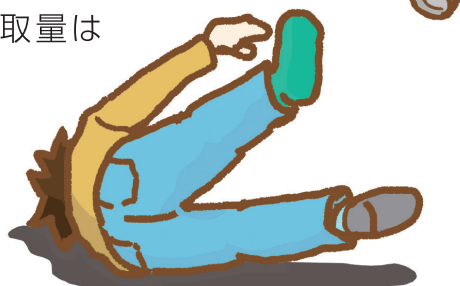
## 脳卒中の予防は血压から

副院長 久我 純弘

最近は多くの方が健康に注意するようになり、家庭でも朝夕に血压を測定されている人も多いかと思えます。寒い季節になると温かい季節よりも血压が高くなってきたのを実感されているかもしれません。しかも、一日の生活の中でも入浴脱衣時など温度差が大きく変化することも多くなります。急に寒いところにでると血压も上がります。このように大きく血压が変化するときには脳卒中になる危険性が大きくなります。

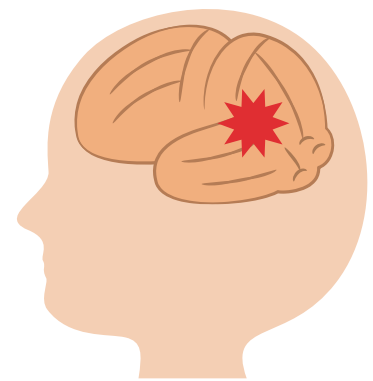
一般的に高血圧症では脳卒中、心筋梗塞などの心臓血管病、慢性腎臓病などになる危険性が高くなります。高血圧は脳梗塞、脳出血ともに最大の危険因子で、血压が高いほど脳卒中の発症率は高くなります。逆に、高血圧症の人の血压を下げることで脳卒中の発症率を30~40%下げることができます。

普段の食生活で最も血压に影響するのは塩です。日本人の塩分摂取量は



多く、1950年代の東北地方の食塩摂取量は1日25gにも達して

いました。東北地方で高血圧、脳卒中が多かったのはこのことが大きな原因でした。塩分摂取を控えるための様々な努力によって、現在では日本人の塩分摂取量は1日平均10g程度まで減少してきましたが、目標は1日平均8gと言われており、WHOでは5gにすることを勧めています。一方、最近では肥満を伴う高血圧の人が増えています。肥満が高血圧に影響する割合が非常に増えてきており、脳卒中の予防のためには減塩だけでなく減量も重要です。



気づかぬうちに徐々に血管を傷める高血圧の怖さを認識して日頃から健康管理のために減塩、適度な運動を心がけましょう。



# 新入職医師の紹介



脳神経外科 医長  
脳神経外科専門医・指導医、脳卒中専門医、脳神経血管内治療専門医  
神経内視鏡学会技術認定医、定位・機能神経外科学会技術認定医

## 福留 賢二(ふくとめ けんじ)

4年ぶりに当院に復帰致しました脳神経外科医師の福留賢二と申します。  
趣味は、サッカーなどのスポーツと旅行(36カ国行きました!)です。  
患者さんにとって何がベストかを常に熟慮し、診療させていただきますので  
よろしくお願ひ致します。



脳神経外科医

## 高井 聡(たかい さとし)

昨年12月より勤務しております、脳神経外科の高井聡です。  
患者様の訴え一つ一つに丁寧に向きあうよう心掛けています。どうぞよろ  
しくお願ひいたします。



## 手足が痺れる、感覚が鈍い等の症状はありませんか?

臨床検査室 黒北 恵津子

手足がピリピリ・ジンジン痛い。足が痺れて歩きにくい。手に力が入らず、よく物を落とす…  
こんな症状があったら、「末梢神経障害」かもしれません。

末梢神経障害とは、様々な原因で末梢神経の働きが悪くなって起こる障害の総称です。「ニュー  
ーロパチー」や「末梢神経炎」とも呼ばれます。自覚症状として主に、痛みや触った感じがわかり  
にくいなどの感覚の症状と、力が入りにくい、筋肉がやせるなどの運動の症状が挙げられます。

末梢神経障害の原因は、糖尿病や、アルコール摂取過多、ウイルス感染によるものなど多岐に  
わたります。その為、末梢神経障害の程度や神経障害の範囲を調べる検査や、原因となる病気を  
調べる検査がありますが、よく行われる検査の一つに「**神経伝導検査**」があります。手足の神経  
を電気で刺激して、神経が伝わる速さを調べます。電気刺激をするため多少の痛みを伴います  
が、この検査により末梢神経障害の部位や程度を調べることが出来ます。

末梢神経障害の中でも、頻度の高い疾患の一つに「手根管症候群」が挙げられます。手根管と  
いう管のなかの正中神経が、何等かの原因で圧迫を受けて神経が障害され、刺激が伝わる速さ  
が遅くなる疾患で、症状は手首より末梢に痺れが生じます。神経の障害の  
程度が軽いうちは、安静にすることで症状が改善する事もありますが、進行  
すると手術が必要となる事もあります。

末梢神経障害は早期に発見し治療すれば、症状の改善が見込まれ、後遺  
症が生じる事を抑えることが出来る病気です。

手足が痺れる、感覚がおかしいなど少しでも疑わしい症状があれば、一  
度検査で調べてみてはいかがでしょうか。





ガーデンQoo  
秋吉 美穂子

日本の四季暦

# 「二十四節気と七十二候」のお話

# 2



きさらぎ  
如月

梅が咲き始め、早春の気配が漂いますが、まだまだ寒さは続きます。草木の芽が張り出す「草木張り月」、服を更に着る「衣更着(きさらぎ)」などから如月に。

福は内  
鬼は外

二十四節気

## 大寒

たいかん



1/30~2/3(第七十二候) 鶏始乳 / にわとりはじめてとやにつく

2/3は立春の前日、節分です。鶏が近づく春を感じ卵を産み始めます。柵に鰯の頭を刺して入り口に、「福ハ内、鬼ハ外〜♪」豆まきの声^\_^ 鬼門に植えるとよいとされる柵、香りのよい白い花を咲かせます。



一節気

## 立春

りっしゅん

「立春大吉旧暦で立春は一年の始まり。冷えて固まりがちな体、軽い体操でほぐしましょう♪」

2/4~8(第一候) 東風解冻 / はるかぜこおりをとく

厳しい寒さの中、東風が吹き春が少しずつ近づきます。窓の光が白くまぶしく感じられますね。春告鳥といわれる「うぐいす」。春告魚は鰻(にしん)です。鰻の卵が「数の子」。残念なことに漁獲量は激減しています。

2/9~13(第二候) 黄鶯睨睨 / うぐいすなく

どこからか「ホーホケキョ♪」鶯が春を告げ、梅の花もほころびます。気高い香りの淡い黄色の花「蜡梅」。原産地の中国では、梅、椿、水仙と共に「雪中の四友」として親しまれているそうです。雪の中の友達…すてきですね。



2/14~18(第三候) 魚上氷 / うおこおりをいずる

水の底でじっとしていた魚たちが、水がぬるみ春を感じて元気に泳ぎ出します。この時期旬を迎える「はまぐり」、結婚式のお吸い物に。はまぐりは、自らの組み合わせ以外の貝がらとは噛みあいません。唯一無二の存在という願いが。



二節気

## 雨水

うすい

春一番の吹く頃、「雨水」は農耕の準備を始める目安とされました。

2/19~23(第四候) 土脉潤起 / つちのしょううるおいおこる

冬の間固くしまっていた地面。早春の雨に大地がゆるみ、ふんわりと目ざめてくる頃です。ユニークな形の黄色い花、満作(まんさく)。「先ず咲く」から、早春に花が枝いっぱい咲く様子を豊作に例えたのが名前まなの由来です。



2/24~28(第五候) 霞始靄 / かすみはじめてたなびく

大気が潤いを帯び、遠くに見える山野がぼんやりと霞んで見えます。やさしい日本の風景の中、タンポポ、猫柳、沈丁花…枝の先の芽もふくらんできます。

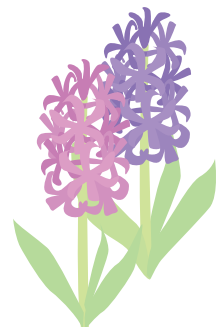


今月の花

## 芽出し苗

雪が降ることもあり、寒さの厳しいこの時期ですが、園芸店には「芽出し苗」と呼ばれる球根植物のかわいらしい苗が並びます。「ヒヤシンス」「ムスカリ」「チューリップ」「水仙」「スノードロップ」…♪

蕾がゆっくりとふくらむ様子、漂うよい香りを楽しめるそのひとは、近く春を感じられる贅沢な時間です。







Ohnishi Neurological Center

# 外来担当医表

		月	火	水	木	金
1 診	午前	大西	大西(宏)	久我	西岡	兒玉
	午後	—	大西(宏)	久我	西岡	兒玉
2 診	午前	高橋	前岡	角田	福留	松岡
	午後	高橋	前岡	角田	福留	松岡
3 診	午前	担当医	担当医	担当医	富士井	担当医
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
5 診	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	高井
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
6 診	午前	脳血管内治療外来 高橋	—	脳血管内治療外来 大西(宏)/高橋	—	脳血管内治療外来 大西(宏)
	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	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本
7 診	午前	神経内科 立花	—	神経内科 赤谷	内科 竈門(カマド)	第4金曜日 てんかん外来 田村
	午後	—	—	—	—	第4金曜日 てんかん外来 田村
10 診	午前	—	—	—	—	—
	午後	—	—	—	—	<13:00~> 麻酔科 鈴木

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

(H31.2)

## 連携協力医療機関のご紹介(No.168)

### いしもと整形外科リハビリクリニック

院長:石本 勝彦

【認定資格】日本整形外科学会専門医、日本股関節学会、人工関節学会、中部日本整形外科災害外科学会

【診療科目】整形外科・リハビリテーション科

【住所】兵庫県明石市大久保町大窪563-1  
パレ・ロワイヤル五番館1F

【電話】078-964-5006

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 14:00~20:00	○	○	/	○	○	/	/

※休診日:水曜日・土曜日午後、日曜日、祝日



## 石本院長からのメッセージ

平成30年12月に明石市大久保駅近くに開院いたしました。関節外科、外傷を特に専門としております。診療時間も長く設けておりますので、お困りの方はお気軽にご相談にいらしてください。

## 連携協力医療機関のご紹介(No.169)

### 山本眼科医院

院長:山本 成章

【認定資格】日本眼科学会専門医・医学博士

【診療科目】眼科

【住所】兵庫県神戸市西区大沢1丁目4-10

【電話】078-969-3773

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	/
午後 16:00~19:00	○	○	○	手術	○	/	/



## 山本院長からのメッセージ

頭蓋内の病変を眼底検査、視野検査、神経眼科検査ならびに各種眼科医療機器を用い、診断、経過観察のお手伝いできればと考えております。

〒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 <http://www.onc.akashi.hyogo.jp/>

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

発行責任者:院長 大西 英之 編集責任者:事務次長 瀧原 健司

