

O's News



脳卒中は予防が大事:世界脳卒中デーってご存知ですか?

副院長 脳卒中センター長 大西 宏之

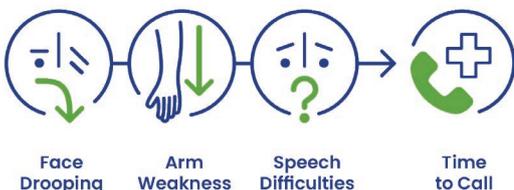
皆様、世界脳卒中デーってご存知ですか?世界脳卒中機構(World Stroke Organization: WSO)が10月29日を「世界脳卒中デー」と定め、毎年この日に脳卒中を予防する為にできることをテーマに全世界で呼びかけられています。

脳卒中は全世界的に広がっており、生命、健康、そして人生の質を脅かすものです。脳卒中の適切な予防と治療、リハビリテーションを実現するには、専門家と一般市民の認識がまず第一歩であり、「世界脳卒中デー」として宣言されています。毎年、日本各地のランドマークがシンボルカラーであるインディゴブルーにライトアップされています。

脳卒中は全世界で年間1,700万人が、我が国で

は約30万人が発症しています。日本を含め先進国では、脳卒中を起こされる方、脳卒中でお亡くなりになる方は減少していますが、日本では寝たきりの原因の第1位、認知症の原因の第2位です。脳卒中をおこす原因となる病気や嗜好には、高血圧、肥満、糖尿病、喫煙などがあり全世界的に蔓延しています。脳卒中を予防するために、今すぐ取り組むべき行動についてご紹介します。これら以下の10個の危険因子を意識するだけで、脳卒中発症の危険を減少させ、脳卒中のみならず糖尿病や心疾患、がんなどによる死亡を防ぐことができます。今や人生100年時代です。予防に目を向け、寝たきりにならないように以下のことを実践し健康寿命を手に入れましょう。

WORLD STROKE DAY 29TH OCT



- 1. 適度の運動を週5回以上しましょう。**
脳卒中の1/3以上は定期的に運動しない人に起こります。
- 2. 健康的でバランスのとれた食事(果物・野菜が豊富で、塩分控えめ)を摂りましょう。**
脳卒中の1/4は不健康な食事と関連しています。
- 3. コレステロールを下げましょう**
脳卒中の1/4以上が悪玉コレステロール(LDLコレステロール)に関連しています。
- 4. 健康的な体重(BMIまたはウエスト・ヒップ比)を維持しましょう。**
脳卒中の1/5は肥満と関連しています。
- 5. 禁煙し、受動喫煙を避けましょう**
脳卒中の1/10以上が喫煙と関連しています。
- 6. 節酒しましょう**
脳卒中の6%が飲酒と関連しています。
- 7. 心房細動を見つけて治療しましょう**
脳卒中の9%が不整脈や心臓病と関連しています。
- 8. 糖尿病を予防しましょう**
糖尿病になると脳卒中になりやすく、糖尿病のリスクを下げると脳卒中のリスクも下がります。
- 9. 心理的・社会的ストレスに気を配りましょう**
家庭や職場でのストレス、人生を揺るがす出来事、うつなどの心理的・社会的ストレスが脳卒中と関連しています。
(出典: O' Donnell MJほか. Lancet 2016; 388: 761-75)

タブレット端末を使用してのWEB面会

南4階病棟 看護師 藤井 カンナ

新型コロナウイルスの影響により、当院でも原則面会禁止となっている状況です。家族との面会ができず不安な発言が聞かれることが多いです。そこで、私たち看護師は、タブレットを使用し短時間ですがWEB面会をしていただいています。声だけではお互いの様子を十分にうかがい知ることはできませんが、直接顔を見ることで様子がわかり、そして安心することができると思います。

タブレットを使ったテレビ電話の対話が励みとなり、普段から面会が難しい家族も対話が可能となります。

WEB面会は予約制で10分程度と限れた時間でしたがご家族より「久しぶりに顔を見てよかった」と安心されたご家族の方もおられました。

WEB面会を通じて少しでもご家族さんとの再会ができたことをとても嬉しく思います。今後も患者さん、ご家族に寄り添ったケアに努めてまいります。



「血をサラサラにする薬」ってなあに？

薬剤部長 田中 一穂

生活習慣病や喫煙、不整脈など何らかのきっかけで血液の流れが悪くなると、固まって塊（血栓）ができます。血栓が脳や心臓に詰まると命にかかわる大きな病気になることもありますので血を固まりにくくする薬、つまり「血をサラサラにする薬」が必要になります。当院では様々な「血をサラサラにする薬」を備えていますがそのうちの一つ「バイアスピリン錠」を中心にご紹介したいと思います。

「血をサラサラにする薬」は大きく分けると抗血小板薬と抗凝固薬の2種類に分けられますがバイアスピリン錠は抗血小板薬のひとつです。怪我をしたときにできるカサブタは血小板の働きによるものですがバイアスピリン錠はその働きを抑えます。有効成分はアスピリンで、解熱鎮痛薬の「バファリン」の成分です。

アスピリンは1897年にバイエル薬品の研究室で生まれました。人類が初めて化学合成に成功した薬品です。そのルーツは古代ギリシャの医師ヒポクラテスがヤナギの樹皮を熱や痛みを和らげるために使用したことに始まります。ヤナギの木には「解熱・鎮痛効果」をもつ物質が含まれており18世紀には「サリチル酸」が有効成分であることがわかりました。しかしサリチル酸はとてつもなく苦く、胃腸障害も顕著でしたが、当時のバイエル薬品の研究者ホフマンが酢酸と反応（アセチル化）させることにより副作用が軽減されることを発見したのです。ホフマンの父親はリウマチの治療でサリチル酸を服用していました。副作用に苦しむ父親を何とかしたいと思うホフマンの熱意がきっかけでアセチルサリチル酸（アスピリン＝

バファリン）が誕生したのです。

その後、アスピリンは血小板の働きを抑え、血をサラサラにする作用が発見されました。解熱鎮痛剤の1/3くらいの量で十分効果があり、古くからある薬なので非常に安価な薬として提供されているのがバイアスピリン錠です。長く飲み続けるとやはり胃が荒れることがあるので胃薬と一緒に処方されることが多い薬ですが120年以上前からあるコストパフォーマンスの高い優秀な薬です。

以下、当院採用の「血をサラサラにする薬」をまとめています。

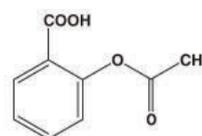
【抗血小板薬】

血液を固まらせる血小板の働きを抑え血栓を予防します。
バイアスピリン錠、クロピドグレル錠、エフィエント錠、シロスタゾール錠

【抗凝固薬】

血液を固める様々な凝固因子の働きを抑え血栓を予防します。
ワーファリン錠、プラザキサカプセル、イグザレルト錠
エリクユース錠、リクシアナ錠

「血をサラサラにする薬」は効きすぎると出血しやすくなる副作用があります。休薬や中和剤の使用で安全な治療が可能になっていますが、便の色が黒くなっていたりすると消化管出血を起こしていることもありますので主治医や薬剤師にご相談ください。



アスピリン（アセチルサリチル酸）



二十四節気と七十二候のお話

ガーデンQoo 秋吉 美穂子

10月 (神無月)

かなづき

出雲大社へ全国の八百万(やおよろず)の神々が集まり、人の運命や縁、来年の天候、農作物、酒の出来などを話し合うとか。島根県では「神在月」とも言われます。
かみありづき

十六節気

秋分
しゅうぶん

10/3~7(四十八候) 水始涸 / みずはじめてかれる

豊かに実った稲穂一本で、収穫できるお米は種類により差異はあるものの70~100粒、稲一株には約22本の稲があります。お茶わん一杯のごはんには、約2株の稲の換算に♪おいしい新米感謝していただきましょう。



十七節気

寒露
かんろ

10/8~12(四十九候) 鴻雁来 / こうがんきたる

つばめが南方へ帰り、冬鳥たちが渡ってきます。「センブリ」「ドクダミ」そして「ゲンノショウコ」が日本の三大民間薬です。どんな胃腸の不調にもたちどころに効果を現すことから「現に効果の証拠がある」と名づけられた「ゲンノショウコ」。野原や道端にごく普通に咲くフウロソウ科のかわいい花です。



10/13~17(五十候) 菊花開 / きくのはなひらく

菊花と皇室の御紋としたのは、後鳥羽上皇の頃、菊花紋は一部を除き終戦まで使用禁止とされましたが、現在は自由に使用可能になりました。紅葉が美しく赤い実のなるナナカマド(七竈)。北海道では街路樹として親しまれています。「七竈(ナナカマド)」という不思議な名まえは、七度火に入れても燃え残る程、火持ちのよい木だから。



10/18~22(五十一候) 蟋蟀在戸 / きりぎりすとにあり

秋が深まってくると昼間でも虫の声が聞こえます。栗の美味しい季節♪栗は種子が肥大したいわゆる「ナツツ」の一種です。栗ごはんや栗の渋皮煮など季節の味ですね。またモンブランや、マロングラッセ、栗むし羊かん、栗きんとん…。スイーツにも大活躍♪



十八節気

霜降
そうこう

10/23~27(五十二候) 霜始降 / しもはじめてふる

秋も終わりに近づき、北国では霜が降りはじめます。独特の風味で干物にするとういしい鮭=ホッケ。深い海で生活するホッケも秋の産卵シーズンで浅瀬に移動。この時期のオスの体には、コバルト色があらわれ、海の中に花が咲いたようになるので、魚偏に「花」という漢字に。脂肪が多く、「ロウソクボッケ」とも。



10/28~11/1(五十三候) 雲時施 / こさめときどきふる

古くからわびしさ、悲しみを暗示する景色「時雨」が降る頃。冬の始まりを告げ、また紅葉を鮮やかに染める雨でもあります。旧暦十月十二日(11月上旬)に亡くなった松尾芭蕉のん忌日は「時雨忌」と呼ばれます。芭蕉は時雨を好んで多くの作品に残しました。

朝夕の露がだんだんと冷たく感じる頃、秋の深まりを感じます。

そろそろ冬支度を始める頃。風邪をひかないよう「うっかり寝」に気をつけましょう。

観葉植物「ドラセナの仲間」

キジカクシ科 ドラセナ属
原産地: 熱帯アジア、熱帯アフリカ
花言葉: 幸福

観葉植物として親しまれている種類の中で「幸福の木」として人気の高いドラセナ・フレグランス「マッサンゲアナ」もドラセナの仲間です。「玄関に飾ると幸せが舞い込む」というハワイの言い伝えから名づけられました。ドラセナは約160種、観葉植物として耐陰性もあり丈夫で育てやすい植物です。水のあげすぎ、日照不足、冬の寒さ(10度以上)に気をつけましょう。



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	午前	大西	大西(宏)	久我	茶谷	河田
	午後	—	大西(宏)〈血〉	久我	茶谷	河田
2診	午前	高橋〈顔〉	砂田	角田	富士井	担当医〈血〉
	午後	高橋〈血〉	脊椎・脊髄外来 山本	角田	—	脊椎・脊髄外来 山本
3診	午前	担当医	担当医	担当医	佐藤	担当医
	午後	担当医	担当医	担当医	佐藤	担当医
5診	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	細川
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
6診	午前	—	脳神経内科 小坂田	脳神経内科 赤谷	脳神経内科 小坂田 第4週 てんかん 田村	第1・3週 脳神経内科 阿部
	午後	脊椎・脊髄外来 山本	脳神経内科小坂田〈FUS〉	脊椎・脊髄外来 山本	第1・3週 脳神経内科 森原 第4週 てんかん 田村	第1・3週 脳神経内科 阿部

※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～ 7診 麻酔科 鈴木

(2022.10)

※第1・3週金曜日9:30～12:30、13:30～16:30 6診 脳神経内科 阿部

連携協力医療機関のご紹介

No.4

おくずみ医院

院長:奥隅 淳一

【認定資格・所属学会】消化器病専門医、外科専門医、医学博士、産業医

【診療科目】消化器内科、外科

【住 所】明石市大久保町西島359-8

【電 話】078-947-4003

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

休診日:木曜・土曜午後、日曜、祝日



奥隅院長からのメッセージ

地域のホームドクターとして、内科・外科一般のプライマリーケアを行っています。大西脳外科の先生方には、いつもお世話になっております。

No.43

神明クリニック

院長:西原 利男

【認定資格・所属学会】日本内科学会認定医、日本消化器病学会

専門医、日本透析医学会会員、日本血液病学会会員

【診療科目】内科

【住 所】明石市大久保町ゆりのき通2丁目2-4 INUIゆりのき通BLD4F・5F

【電 話】078-938-1717

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

休診日:木曜・土曜午後、日曜、祝日



西原院長からのメッセージ

JR大久保駅の南側に開院してから17年目になります。もっともっと地域医療に貢献したいと思っておりますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。



公式LINE

〒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:理事長 大西 英之 編集責任者:院長 久我 純弘



ホームページ