

医療法人社団 英明会 大西脳神経外科病院



Ohnishi Neurological Center

O's News

2024

1

妊産婦にも起こる脳卒中 ～妊娠前の脳ドックのススメ～

脳神経外科部長 茶谷 めぐみ

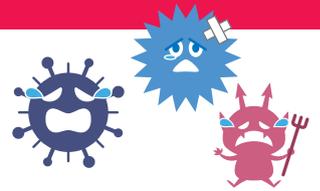
現代では妊娠・出産は比較的安全に行われています。しかし依然として死亡することもあり、そのうち頭蓋内出血・脳梗塞が原因の15%程度を占めています。脳卒中の中でも優位に脳出血が多く、アメリカからの報告では**妊娠中の脳出血リスクは非妊娠時の2.5倍、出産後6週未満(産褥期)では28.3倍**という結果が出ています。日本の調査では出血は妊娠後期に多発する傾向がありました。また**頭蓋内出血を生じると12%で死亡**しています。後遺症を残すことも多々あります。

妊娠関連頭蓋内出血の原因としては産科的全身合併症(妊娠高血圧等)によるものと既存の脳血管疾患(脳動脈瘤、脳動静脈奇形、モヤモヤ病等)によるものがあります。妊娠全体では脳血管疾患が原因となっているものは半分程度ですが、妊娠32週未満では90%程度が脳血管疾患に伴うものとなっています。32週を越えても半数程度は脳血管疾患によるものです。疾患別に傾向を見ると脳動静脈奇形は妊娠全体を通して破裂リスクがあり、妊娠中・産褥期の破裂リスクは3倍に上昇すると報告されています。脳動脈瘤破裂は非妊娠時との破裂率の差ははっきりしていませんが、妊娠後期に上昇しており、妊娠とのなんらかの関連が疑われます。

このように妊娠時に脳血管疾患を持っていると脳卒中リスクは非常に高くなります。妊娠中頭蓋内出血は死亡リスクが高く、後遺症を残すことも多いです。しかし妊娠時に脳血管疾患を認識しているケースは非常に低く、発症して初めて気づかれることがほとんどです。これは妊産婦が若年でありなかなか検査を受ける機会がないことが原因と考えられます。近年MRIの精度が上がっておりMRIで原因となる疾患を見つけることが可能です。またMRIの普及に伴い検査も簡単に受けることが可能です。安全な妊娠・出産のために、妊娠を考えている方は一度脳ドックを受けてみてはいかがでしょうか。



インフルエンザや COVID-19 の感染症を予防するためには、こまめな手洗いやうがい推奨されていますが、それに加えて免疫力を高めることも重要です。免疫力は、栄養・運動・睡眠によって高めることができます。



1. 栄養バランスの良い食事

良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルや腸内環境を整える発酵食品（ヨーグルト、納豆、キムチ、みそなど）や食物繊維が必要です。1日3食（主食・主菜・副菜をそろえて）バランスよく食べるようにしましょう。特に朝食は体温の上昇、基礎代謝を上げる効果があります。



2. 適度に体を動かす

軽く汗をかく程度の運動は免疫力を高めます。ストレッチや散歩など、無理のない範囲で楽しみながら身体を動かしましょう。



3. 睡眠の質を高める

睡眠中は、成長ホルモンや自律神経により、免疫力が維持・強化されます。人それぞれで異なりますが、7～8時間を目安に睡眠時間を確保しましょう。

4. 身体を温め、冷えを防ぐ

低体温だと免疫細胞の活動性も低下します。ゆっくり湯船につかって入浴し、身体を芯から温めましょう。温かい飲み物を飲むことも効果的です。



5. ストレス解消と笑い

笑うと免疫細胞が活性化するという研究データが出ています。声を上げて笑うのが理想的ですが、口角を上げて作り笑いするだけでも効果的です。また、音楽を聴く、マッサージをするなど自分が心地よいと思えることをすることも効果的です。ストレスを溜めないことが大切です。

「どうする家康??」

薬剤部長 田中 一穂

昨年のNHK大河ドラマは徳川家康の物語でしたが300年近い太平の世を築いた戦国時代の覇者はなかなかの健康オタクとしても有名です。

家康がもう数年早く逝っていたら歴史が大きく変わっていたかもしれず、健康意識の高さも天下取りの条件だったのかもしれない。

パソコンで検索してみると「乗馬や鷹狩りで身体を鍛え、麦飯など粗食に甘んじていた」などの記述が見られ、現在も使われている「八味地黄丸」に近い漢方薬などを自ら調合していたようです。後の三代将軍・徳川家光の子供の頃の大病を奥医師の処方を受けて自ら調合した「紫雪」という薬で快癒させたとの記録もあるようで、もはや医師の境地と言えましょう。

徳川幕府の終焉とともに医療は西洋医学中心の時代となりましたが、全世界を震撼させた現代のコロナ禍をあの世の家康はどのように受け止めたのでしょうか。

「どうする家康?」と聞いてみたいところですね。





1月 (睦月)

新しい年の始まり、家族・親類が集まり仲睦まじくする月「睦び月」。「一年の計は元旦にあり」この一年はどんな年になりそうですか (^ ^)

冬至 二十一二節気

1/1~5 (六十六候) 雪下出麦 / ゆきわたりてむぎいずる

秋に撒いた種は、雪の下でも芽吹いています。大麦・小麦共弥生時代の頃伝わりました。新年、お節料理やお雑煮をいただく「祝い箸」。両方が細くなっているのは、神さまと人間でいただく為のもの。



小寒 二十三節気

1/6~10 (六十七候) 芹乃栄 / せりさかう

寒さに負けず芽吹いた若菜の生命力に健康を願うならわし「七草粥」。平安の頃は、「きび、ひえ、胡麻、小豆など」の穀類だったとか。それぞれの土地にあわせて「ご当地七草」で、無病息災を願いましょう。栄養豊富な「寒蛭 (かんじじみ)」♪おいしいですね。



福寿草、水仙、南天などの植物が庭を彩ります。

1/11~15 (六十八候) 水泉動 / しみずあたたかをふくむ

凍った泉の中で、水が動き始めるという時期。小正月を迎え、各地では、正月飾りや木を燃やす火祭り「左義長」「どんと焼き」が行なわれます。冷たい風の中、凜とした風情の「瓜 (ぼけ) の花」。小さな瓜に似た実がなるので「木瓜 (ぼっか)」。これがなまって「ぼけ」になったそうです。

1/16~19 (六十九候) 雉始雉 / きじはじめてなく

日本の国鳥である雉。恋のシーズンの始まり。ケーンケーンと雄の鳴く声。つやつやとした小さなオレンジ色の金柑。他のミカン類と違って、皮ごと食べることが特徴で、キンカン煮、はちみつ漬けなど。栄養豊富で、風邪やのどの痛みに効果が♪



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

厳しい寒さの中、春の使者フキノトウが顔を出します。冬の季語「柎の花」白い小振りで控えめな花です。痛みを表す疼ぐ (ひいらぐ) が語源。海外でも英名は「holly=holy (神聖な)」。魔除けとして考えられていました。



1/26~29 (七十一候) 水沢腹堅 / みずさわあつくあたし

日照時間も少しずつ長く、光にもまぶしさを感じる頃。この時期美味しい「河豚 (ふぐ)」。鉄砲と別名がある程猛毒がありますが、貝塚から骨が出土する程、古くから食べられてきました。語源は怒るとお腹がふくれるから。 (^ ^)



季節の味 柚子

原産地: 中国

さわやかな香りの柚子、日本へは中国から奈良時代に渡来しました。ゆずの皮には「リモネン」「ピネン」がリラックス効果を、また「ユズノン」と呼ばれるゆず特有の強い香り成分が含まれます。冬の和食を彩る食材として、またゆず湯などの入浴剤として、香り高く、健康にも良い柚子は、大活躍です。鍋物に最近欠かせない「柚子こしょう」♪「こしょう」とは九州地方で唐辛子のことを指す方言。青い時期の青柚子の皮をきざみ、みじん切りの青唐辛子と塩・果汁等をすりつぶしたものが「柚子こしょう」です。



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

※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

(2024.1)

※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.16

川原内科

院長:川原 康洋

【所属学会】日本内科学会,日本循環器学会,日本臨床検査学会
【資格】医学博士,循環器学会認定循環器専門医,日本内科学会認定内科医,日本内科学会近畿地方会評議員,日本医師会認定産業医

【診療科目】内科 循環器科 呼吸器科

【住 所】明石市朝霧南町1丁目165-5 朝霧KMビル4階

【電 話】078-912-2060

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/	/
16:30~19:00	○	○	○	/	○	/	/	/

休診日:木曜・土曜午後、日曜、祝日



川原院長からのメッセージ

当院では、内科一般、中でも心・血管疾患と高血圧、脂質異常症、糖尿病をメインに診療しています。脳血管疾患の診療では大西脳神経外科病院にいつも迅速、的確に対応していただき感謝しています。

No.84

高野内科

院長:高野 貴継



【認定資格・所属学会】循環器専門医、認定内科医

【診療科目】内科、循環器内科

【住所】明石市大久保町駅前1-3-6

【電話】078-935-7557

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/	/
16:30~19:00	○	☆	○	/	○	/	/	/

☆11月~3月のみ診療(4月~10月は前日が休みの時は診療します)

休診日:木曜・土曜午後、日曜、祝日



高野院長からのメッセージ

2015年より父から引き継ぎ診療しています。内科全般の診療を行っています。訪問診療も力を入れておりますのでご相談ください。



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・編集責任者:理事長・院長 大西 宏之



ホームページ