

【はっぴい はっぴい】
Happy Happy

特集
**脱水による
脳梗塞の
リスク**

【トピックス】

「**脳ドック**」

「**看護学生・救命士実習**」

ご自由
にお持ち帰
り
ください

脱水と血栓について

脳神経外科 石井 毅

平年差18日早い梅雨明けとなり、猛暑が予想され熱中症による脱水対策が重要になります。

脱水症は早めの対処と予防が大切です。

脳梗塞や心筋梗塞のリスク要因のひとつに、体内の水分不足があります。脳梗塞や心筋梗塞には、血液に含まれる脂肪が多かったり、血糖が高かったりといった血液の異常で生じる血栓が大きく関与します。脱水症状とは、体から排出される水分量が増える一方で、摂取する水分量の不足により体内の水分量が減り、正常値(図1) 以下に減少した状態です。

■体内の水分正常値

また、汗には水分の他に、ナトリウムなどの電解質も含まれているので、脱水症状時はナトリウムなども不足している状態です。

日差しが強く暑い日が続きますが、高温下の農作業(庭いじり)・屋外の仕事・空調を使用しない生活などによる脱水症患者数が日に日に増えていく時期になります。

脱水状態ではさらに血液を濃縮させることとなり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしやすくなってしまいます。(図2)

■脱水による血管の変化

まだ初夏だからと暑い日でも空調を使用せず我慢する方が多いのですが、真夏より初夏の方が脱水症に気付かないケースが多く注意が必要です。暑い日は無理をせず上手に空調を利用してください。

日差しが強いときは吸汗・速乾素材の衣類を着たり、日傘や帽子を使うなど直射日光を浴びない工夫・こまめな水分と電解質補給も重要になります。

発症水分補給のポイント時

- のどが渴いた時にたくさん飲むのではなく、こまめに飲みましょう。
- 寝ている間に汗をかくため、特に朝は水分不足の状態です。
- 寝起き、就寝前、入浴前などに1回200ml(コップ1杯)程度を飲むのがいいでしょう。
- また、基本的にはお茶か水ですが、汗をかいたりスポーツをするときは塩分や糖分が入ったスポーツ飲料や経口補水液(OS-1など)がおすすです。水や麦茶には塩や梅干しなどを足して塩分も補給しましょう。

炎天下でのゴルフ等のスポーツや、お風呂上りでは汗を大量にかき、水分と電解質(特にナトリウム)補給が不十分となりがちです。

脱水状態になると血液がドロドロになり、血栓を作りやすくなります。また、ゴルフ(スポーツ)後・サウナやお風呂上りに“ビールをおいしく飲むために水は飲まない”なんていうのは厳禁です!

アルコールには利尿作用があり、脱水状態を悪化させてしまいます。十分な水分補給を行った後でなければアルコール摂取は非常に危険です。

また特に過去に脳卒中や心筋梗塞の既往がある方、生活習慣病を指摘された方は要注意です。

脱水には十分に気をつけましょう。

図 1.

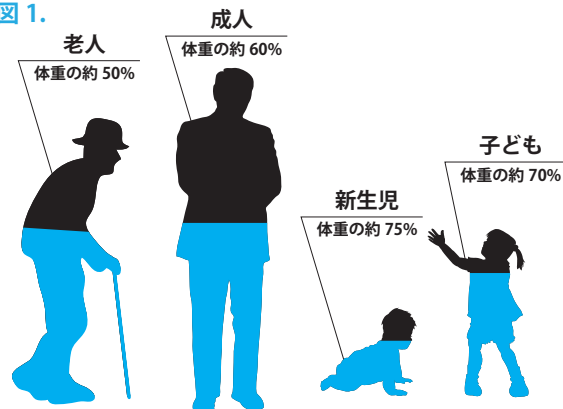
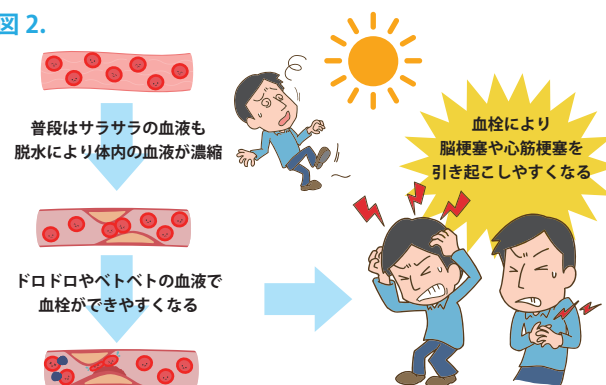
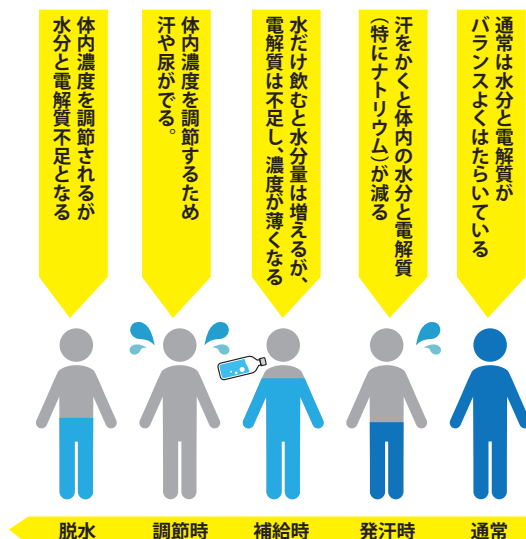


図 2.



水分だけ摂取した場合の脱水も原因



脳ドックとは？

脳の疾患には健康で働き盛りの人の生命を突然奪ったり、様々な後遺症を残して日常生活に支障をきたすものが数多くあります。代表的な疾患は、くも膜下出血、脳出血、脳梗塞などの脳卒中や脳腫瘍、最近増加しつつある認知症（アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症）などです。

脳ドックの目的は、特にくも膜下出血の原因となる脳動脈瘤や無症候性脳梗塞（隠れ脳梗塞）、微小脳出血（隠れ脳出血）を発見し、無症状の脳腫瘍の早期発見を行い、認知症に関しては前段階と言われる軽度認知障害（MIC）の有無を調べ、これらの脳疾患を予防することで、まさに脳の健康診断とすることができます。



脳ドックを受けたほうがよい人とは？

中・高齢者で脳卒中や認知症の家族歴がある人、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙などの危険因子を有する人は、1～2年ごとに脳ドックを受けることをお勧めします。

●脳ドックの流れ

予 約

お電話にてお問い合わせ下さい。TEL:0995-47-3100

受 付

午前 8 時 30 分までに受付してください。
採血検査がありますので、食事や水分をとらずに来院してください。

脳ドックの内容

- 問診、診察（既往歴、家族歴、生活歴、危険因子などの聞き取り）と神経学的診察
- 一般検査（身長、体重、腹囲、血圧、脈拍、など）
- 血液・尿・生化学検査（糖尿病、脂質異常症などの発見）
- 体成分分析（In body 装置にて、筋肉量、水分量、脂肪量など体バランスの評価）
- 心電図検査（心肥大の有無や脳梗塞の原因となる心房細動などの不整脈を判定）
- ABI 検査、CAVI 検査（下肢の動脈閉塞の有無、動脈硬化の程度を判定）
- 頭部MRI、MRA（脳動脈瘤、脳腫瘍、動脈の狭窄や隠れ脳梗塞、隠れ脳出血、脳萎縮の有無を判定）
- 頸部血管超音波検査（頸動脈狭窄症の有無、動脈硬化の判定）
- 認知機能検査（軽度認知障害の有無の判定）

結果説明

脳神経外科専門医が結果説明を行います。詳細な結果は約 2 週間後に郵送します。

●検査結果から分かること

一般健診項目

身長、体重、腹囲、血圧、脈拍、などの測定。
血液検査にて、肝機能・腎機能・コレステロール、糖尿病等の指標を検索します。
体成分分析（In Body 装置にて、筋肉量、水分量、脂肪量など体バランスの評価）
心電図検査にて、心肥大の有無や脳梗塞の原因となる心房細動などの不整脈の有無をチェックします。

頭部 MRI 検査

脳実質及び脳血管の状態を診断します。くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤や、以前、症状を伴わない脳梗塞や脳出血を起こしたところがある（いわゆる無症候性脳梗塞・脳出血）、そのほかに脳腫瘍などを検索します。

頭部 MRA 検査

当院では脳血管の描出を特殊なコンピューター装置で 3D 表示し、通常よりもさらに見やすくして病変の見逃しを少なくしています。

頸部血管超音波検査

頸動脈に狭窄やプラークと呼ばれる塊がないかを超音波の特性を利用して検査します。全身の動脈硬化の評価の指標となります。

ABI 検査・CAVI 検査

下肢の動脈狭窄や閉塞の有無、動脈硬化の程度をチェックします。

認知機能検査

軽度認知障害の有無の判定を行います。

●診察・結果説明

診察は当院脳神経外科専門医が担当します。全ての検査結果につきましては約 2 週間後に検査結果報告書を郵送します。

●脳ドックの料金 36,000円(税込)(助成金あり※ 自己負担：16,000円)

※30 歳以上 74 歳以下の国民健康保険被保険者かつ国民保険税の完納者に限る

※助成金制度は各自治体により異なります

予約受付 ☎0995-47-3100



自動車運転外来 始動！



皆様は令和4年5月より道路交通法の一部が改正されたことはご存じでしょうか？

75歳以上の一部の高齢者においては、免許更新において実車検査が含まれることになりました。

それだけ、高齢者と自動車事故について国も警鐘を鳴らしているようです。

当院では道路交通法改正に先駆け、R4年4月より、より良い自動車運転につながるためのリハビリテーションを行う、「自動車運転外来」がスタートしました。

(この取り組みがテレビにも取材されました！取材動画が YouTubeへアップされております。【運転免許の更新の手続きに一部変更も】で検索下さい)

運転免許の更新の手続きに一部変更も

検索

運転リハビリでは、運転に不安のあるご本人様や、心配に思うご家族様の相談対応からはじまります。

しっかりお話しを伺った後、必要な検査・評価を実施し、医師らとディスカッションを行った上で、ご希望に沿った運転リハビリの実施や安全運転につながる情報提供を行います。

高齢ドライバーをご家族に持つ方々につきましては、「危なそうだから」や「事故を起こしてからでは遅いから」として、ご本人様の意向に沿わない免許返納を勧め、ご家族関係が気まづくなったといったお話もお聞きしました。



ご家族の中だけで思い悩まず、
当院の自動車運転外来へ是非ご相談下さい。
お問い合わせ：移動支援チームリーダー 井上

看護学生実習実施



当院では、看護科(高校生)の実習受入れを実施しています。

今回7月5日～7月14日までの期間2年生の看護学生の受入れを実施しました。

初めての病院実習に緊張の学生たち、不安を抱えながらスタートしたかと思います。実習を無事に終え感想を頂きましたのでご紹介させていただきます。

学生たちの真剣な取り組みにスタッフも刺激を受けたかと思います。



看護学生紹介



高橋 沙英(左)

実習は看護師や指導がすごく怖いイメージがあったけど、霧島記念病院での実習はとても優しく、なおかつ勉強できて楽しく学ぶことができました。

積極的に検査を体験させてくれたり、説明もすごく丁寧に分かりやすかったです。

楽しい実習をありがとうございました。

前園 照子(左から2番目)

初めての病院実習でとても緊張していましたが、皆さんが優しく笑顔で常に接して下さったので楽しい実習だと思えることができました。

また、あらゆる見学をさせて頂き質問にも丁寧に分かりやすく説明して下さったので多くを学ぶことができました。

約2週間ありがとうございました。

木崎 玲菜(右から2番目)

最初に何も分からない状況で不安でした。でも、実際に看護師さんがとても優しいばかりで楽しくなりました。

患者さんとも少しずつコミュニケーションをとっていくうちに、たくさん話せるようになってうれしかったです。そして、色んなことを吸収することができました。

この2週間ありがとうございました。

森山 紗彩(右)

初めての病院実習でとても不安だったけど看護師の方々が優しく接して下さり、分からなかった所を丁寧に教えて下さり、嬉しかったです。



救急救命士病院実習



当院では、救急救命士病院実習を受け入れております。

救急救命士が現場での救命処置を行うためには病院での実習が必須です。

今回約1ヵ月間の病院実習を行い、当院で学んだ知識・技術・判断力を現場で活かし、さらなる一線での活躍を期待しています。

救急救命士 山本 啓太 さん



霧島市消防局で勤務しております山本啓太です。

平成25年に霧島市消防局に入局し、消防行政に携わり10年目を迎えました。昨年、救急救命九州研修所での研修を終え、今年の4月に救急救命士国家試験に合格しました。

救急救命士として救急現場で特定の救命処置を行うためには、160時間の就業前病院実習が必要となります。今回、霧島記念病院さんでその実習をさせていただきました。

お忙しい中、院長先生をはじめスタッフの方々から医療知識や技術は勿論のこと、接遇や問診、救急現場でも使える観察や臨床推論など多くの事を学ぶことができました。

これまで、救急隊員として病院前救護について学ぶことが多かった私には、実習のなにもかもが新鮮でとても充実した時間を過ごすことができました。

今後、救急救命士として、この実習で修得したことを基に日々の研鑽を積み、救急現場で傷病者やそのご家族の苦痛や不安を少しでも多く軽減できる救急活動をしていきたいと思います。

コロナ禍で医療体制も厳しい中、大変貴重な経験をさせて頂き、本当にありがとうございました。





KIRISHIMA



霧島の美味しい話

今回ご紹介するのは、霧島ガストロノミーブランドとして認定されている「霧島サーモン」です。

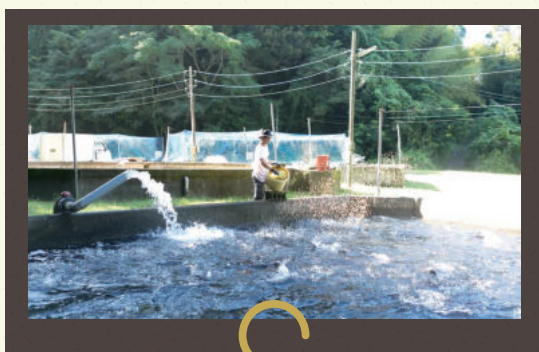
「食」にまつわる様々な分野を融合させながら地域の食文化を生かす「ガストロノミー」の理念から、霧島市の食にまつわるあらゆる産品・サービス・取組・活動を霧島ガストロノミーブランド「ゲンセン霧島」として認定しています。

今回ご紹介する「霧島サーモン」もこの「ゲンセン霧島」に認定された産品の一つです。

県内唯一サーモンの養殖を行っているベクトル株式会社は、霧島地方の澄んだ空気と一年を通じて豊富に供給される霧島連山からの自然水を使用することで、完全無投薬での生育に成功させたサーモンです。完全無投薬だからこそ生まれる「安全性」と霧島の自然が生み出す「美味しさ」を存分に味わうことができる「霧島サーモン」。

ぜひご賞味ください。

霧島が生む魅力ある食材を今後ご紹介させていただきます。



取材協力



霧島サーモン.COM

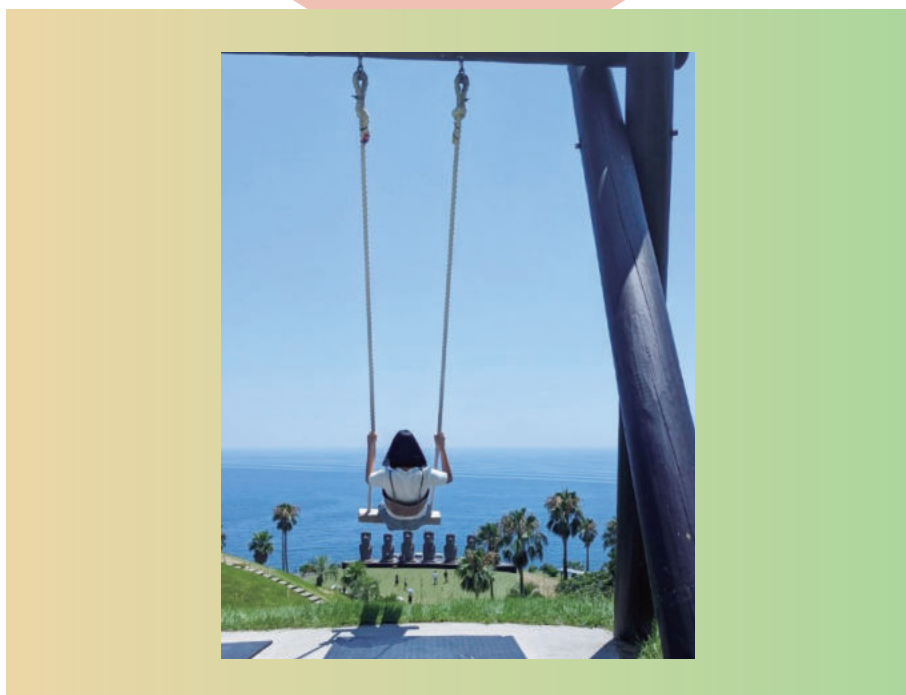
☎0995-54-5377



広報委員が選ぶ

ベストショット

Best Shot



撮影者：職員 撮影場所：サンメッセ日南

解説：日本は海に囲まれた島国だからこそ、絶景が楽しめるきれいな海がたくさんあります。きれいな海が見たいその気持ちが抑えきれず海を見に。青い空、きれいな海、気持ちがいいものです。みなさんも是非この夏海へ足を運んでみてはいかがでしょうか。

脳神経外科・循環器内科・整形外科
救急科・内科・外科・リハビリテーション科
頭痛外来・高血圧専門外来

医療法人 健康会
霧島記念病院
Kirishima Memorial Hospital

〒899-4322 鹿児島県霧島市国分福島1丁目5-19

TEL:0995-47-3100 FAX:0995-48-7312

HP <http://kirishima-memorial.jp/>

mail:info@kirishima-memorial.jp



Access

- 九州自動車道溝辺空港インターより車で20分
- 東九州自動車道隼人東インターより車で5分
- J R 国分駅より車で10分
- J R 隼人駅より車で10分

