

まほろば

H29. 10月号
Autumn

ご自由に
お持ち帰りください

■特集①

脳卒中は“急”に襲ってきます

初期症状と対応方法を知りましょう

■特集②

おなじみのこれを食べると…?

食事をいつまでもおいしく食べるコツ

■連載企画

くすりの話 Vol.02

正しい薬の飲み方知っていますか？

■TOPIX

電子カルテシステム導入のお知らせ

10月1日より稼働しました

夏のおもいで

病棟夏祭り & 病院探検隊2017

第15回外来糖尿病教室のお知らせ



医療法人 松藤会
入江病院

「安心と満足」

安心できる医療の質とサービスを提供し
患者様に満足いただける病院を目指します

脳卒中は“急”に襲ってきます

脳卒中とは、脳の血管が詰まることでおこる「脳梗塞」と血管が破れるためにおこる「脳出血」や「くも膜下出血」などの総称です。今回は脳卒中の初期症状と対応方法についてご紹介します。

入江病院 副院長
脳神経外科 谷本 敦夫



◇ 介護が必要となった原因の第1位は「脳卒中」

脳卒中は、65歳以上の介護が必要になった原因の第1位（平成25年度国民基礎調査による）で、日本人の死因第4位です。高血圧や脂質異常症、糖尿病、心房細動（不整脈）を有する方の発症リスクが高く、喫煙や多量の飲酒、運動不足、肥満も危険因子に挙げられます。

◇ 代表的な初期症状を見極めましょう

“急”に金槌で殴られたような激しい頭痛がみられた場合は「くも膜下出血」を疑いましょう。ほとんどの場合、嘔吐を伴います。重度の脳出血の場合も同じですが、脳卒中全体の初期症状からすればごく一部です。多くの「脳梗塞」や「軽度の脳出血」の場合は見極め難しく本人ですら気づかない事も多いのです。しかし、何らかの警告サインが出現する場合がありますので参考にしてください。

～代表的な初期症状～

- ・左右どちらか一方の手足に力が入らない
- ・ろれつが回らない
- ・視野が半分になった
- ・片目が見えなくなった
- ・バランスがとれず、うまく歩けない
- ・ひどいめまいを訴えている
- ・急に頭痛を訴えて、吐き気を伴っている
- ・突然、大きないびきをかき
(意識障害が疑われます)

◇ 初期治療は“時間”が重要！

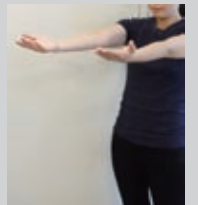
くも膜下出血などは基本的に外科的手術（クリッピング術など）を行い治療します。一刻を争いますので、即座に救急車の要請を行いましょう。嘔吐による窒息の危険性がありますので、仰向けではなく「横向き」に寝かせるようにしてください。

脳梗塞の場合は、4.5時間以内（早ければ早い方が良い）であればt-PA（血栓溶解療法）により、血管内で詰まっている血栓を溶かして血流を戻すことが可能です。発症してから早い時間に治療を行うことで脳の神経細胞に与えるダメージが少なくなり後遺症などのリスクも低減します。

“急”な激しい頭痛や脳卒中の警告サインが見られれば、早急に救急車の要請や医療機関の受診を行ってください。

『 バレー徴候 』 ～簡単にできる麻痺チェック～

1. 手のひらを上にした状態で腕を水平に伸ばします。
2. 目を閉じて、しばらくその状態を保ちます。



正常な場合 … そのままの状態が維持できる
異常な場合 … 肘の屈曲、腕の下降・回内が見られる
※左右どちらかだけに起こる

悩まずに、まずはご相談ください！

早期発見、早期治療が大切です。
お気軽に当院の脳神経外科を受診してください。

電子カルテシステム

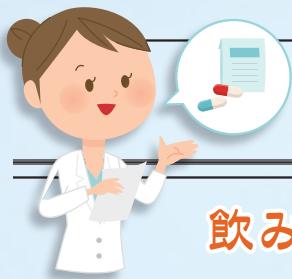
導入のお知らせ



当院では、より『安心と満足』の医療を提供するため2017年10月より電子カルテシステムを導入しました。

従来、手書きで記載されていた診療記録をパソコン入力することで、電子カルテに情報が一元化されます。これにより、医師・看護師をはじめ、各関係スタッフによる情報共有や伝達がスムーズに行われ、多職種間のチーム医療が展開しやすくなり診療や事務・会計業務の効率化に期待できます。

なお、導入時は職員が操作に慣れるまで診療や会計業務などで時間を要する場合があります。ご不便とご迷惑をおかけすることもあります。皆様方のご理解とご協力を宜しくお願い申し上げます。

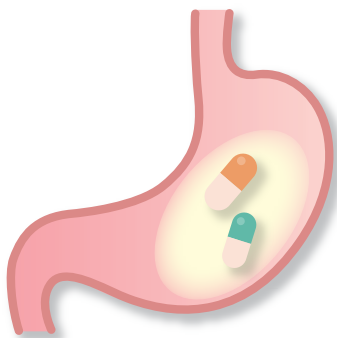


飲み薬の正しい飲み方知っていますか？

前号では、「お薬を飲むタイミング知っていますか？」というテーマで紹介しました。今号では、飲み薬の正しい飲み方について紹介します。飲み薬を飲む際、一緒にどのような飲み物を、どのくらいの量飲んでいきますか？薬は正しい飲み方をすることで、効果を得ることができます。正しい飲み方を守るようにしましょう。

正しい飲み方

飲み薬は、コップ1杯程度（180ml～200ml）の水またはぬるま湯で飲みましょう。



一緒に飲む水の“はたらき”

薬と一緒に飲む水（ぬるま湯）には、薬を「胃や腸へ運ぶ働き」と「薬の吸収を良くする働き」があります。そのため、水を飲まずに薬を飲んだり、水の量が少なかったりすると、薬が食道にとどまり粘膜を傷つけたり、十分な効果が得られない恐れがあります。

飲み薬を飲む際は、「コップ1杯程度（180ml～200ml）」の水の量を目安に飲むようにしましょう。ただし、病気の種類によっては水分摂取が制限されている場合もあります。医師の指示を守りましょう。



水またはぬるま湯で飲む“わけ”

お茶やジュース、アルコール類などの飲み物で薬を飲むと、飲み物に含まれる成分との相互作用で、薬の作用が強くなったり弱くなったりすることがあります。有名なものでは、グレープフルーツジュースがありますが、相互作用の現れ方には個人差があり、また、個々の薬によってもその程度は異なります。

基本的に薬を飲む時は、水またはぬるま湯で飲みましょう。

今回、ご紹介した飲み方はあくまで一般的な薬の飲み方です。最近では、噛み砕いて唾液や少量の水で飲むことができるOD錠（口腔内崩壊錠）などもあります。

お薬は医師・薬剤師の指導のもと、正しい飲み方で飲むように心がけましょう。



夏のおもいで

8月31日（木）病棟で夏祭りが開催されました。多くの患者さんが立ち寄られ、とても賑やかな昼下がりとなりました。



7月27日（木）今年で7回目となる病院探検隊。20名の小学生が院内探検や看護体験を行いました。

おなじみの

これを食べて・・・？

最近、ボリューム満点のメニューを目にすることがよくありますが、皆さんは食べたことはありますか？
今回はカロリーに注目！ボリューム満点のメニューを完食すると、ご覧の通りかなりカロリーをとってしまうことになります。

-  トースト 250 kcal
-  ツナたまごサンド 300 kcal
-  オムレツ 250 kcal
-  ナポリタン 300 kcal
-  ベーコン 150 kcal
-  サラダ(ごまドレ) 50 kcal



私たちの周りにはおいしい食べ物があふれていますね！
おいしい食べ物を、いつまでもおいしく食べるコツを紹介します。

ちなみに…、**推定エネルギー必要量**は、
◇ 60歳で生活活動強度 I (軽い) 人の場合
男性 2,100kcal **女性** 1,650kcal

こういった食事を食べる前後は少し我慢！！

- ・ 腹八分目に抑える
- ・ おやつや間食は控える
- ・ コーヒー砂糖を控える
- ・ ご飯は少な目に など。



「食は元気の源」です。ちょっとした心がけで大きな病気を防げるかもしれません。

11月の外来糖尿病教室でも、食事のカロリーについてレクチャーしますので、どうぞお越しください。

第15回

11月18日(土)
10:00～11:30

入江病院 4階食堂

参加無料

外来糖尿病教室のご案内

- 清水医師 「 運動には制限があります ～運動をお勧めしない人は？～ 」
- 栄養士 「 食事でのカロリー VS 運動で消費するカロリー 」

運動療法は運動強度や病状によって、低血糖を引き起こしたり、かえって病状を悪化させてしまう場合があります。運動を安全に行うために、一緒に学びましょう。
どなたでもご参加いただけますので、どうぞお気軽にお越しください。

編集後記

秋祭りが終わり、今年も残すところ2か月となりました。
これからの季節は特に体調管理が大切です。また、空気が乾燥することでウイルスが浮遊しやすくなります。
加湿器などを使用して「乾燥対策」も心がけてください。



医療法人
松藤会

入江病院

〒672-8092 姫路市飾磨区英賀春日町 2-25

TEL : (079) 239-3121 (代)

FAX : (079) 239-8975

HP <http://www.irie.or.jp>



● 広報誌に関するご意見はこちらまでお寄せ下さい ●

電話 079-238-5855 FAX 079-238-5856

E-MAIL ohnishi@irie.or.jp (携帯電話からも可)

外来診療日程表

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00～12:00 (受付時間) 8:30～12:00	総合診療科	○	○	○	○	○	○
	内科	○	○	○	○	○	○
	糖尿病内科	○	○	○	○	○	○
	整形外科	○	○	予約	○	○	○
	脳神経外科	○	○	○		○	○
	泌尿器科						○
午後診 16:00～18:00 (受付時間) 15:30～18:00	総合診療科	○				○	
	内科	予約 (腎臓)	○	○	○	○	
	整形外科	○		予約	○		
	脳神経外科	○		○			

※ 糖尿病内科はすべて予約制です。