

とちぎメディカルセンター 通信

No.4
2020.12



Special!

脳卒中!! 深めよう、早期発見の知恵
備えよう、リハビリテーションの知識

Doctor's Interview

脳神経内科部長 高谷 美成 (たかや よしなり)

脳卒中とその予防について

topics

～新型コロナウイルスの検査方法について～



Twitterもチェック!
ID: @tmc_tochigi

<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/>



脳卒中とその予防について

脳神経内科部長 **高谷 美成**
(たかや よしなり)

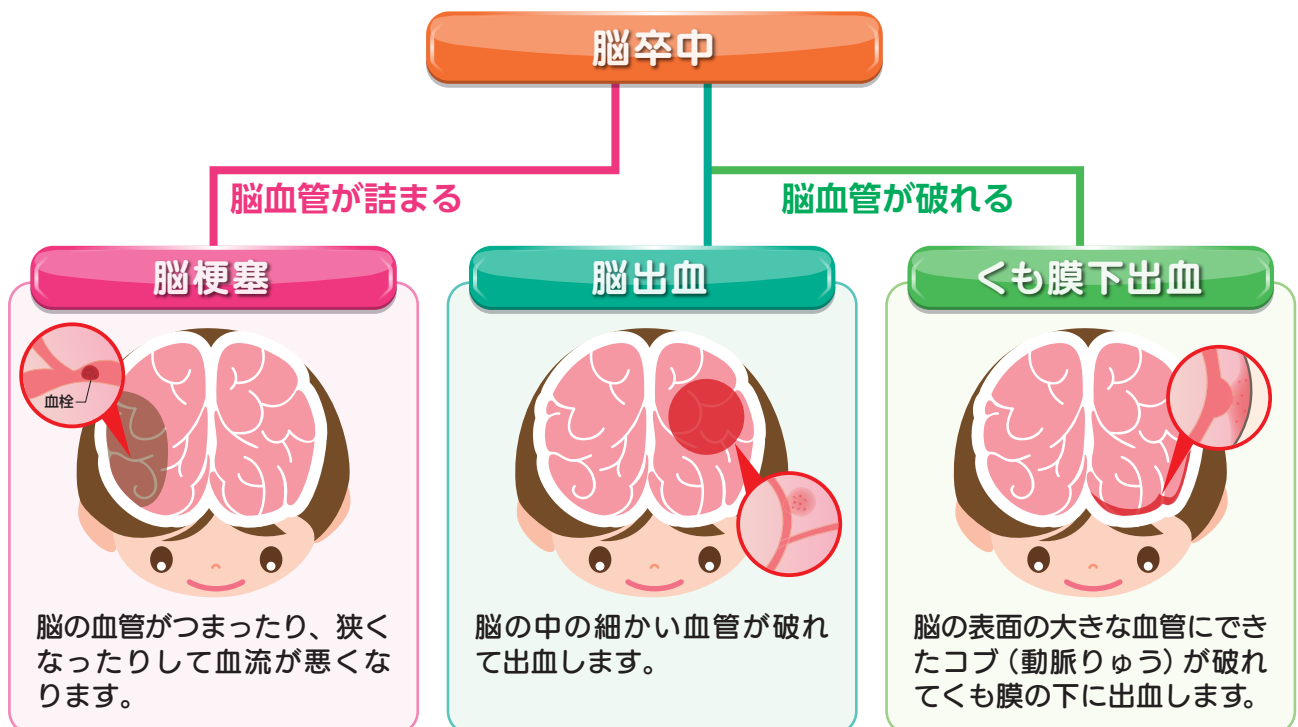
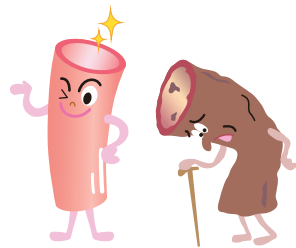
脳卒中とは、脳の血管が詰まったり切れたりして突然始まる病気の総称で、「卒然（そつぜん）として中（あた）る」という古い表現に由来しています。脳血管障害とも呼ばれ、日本人の死亡原因の3位、要介護となる疾患の1位で、高齢化社会を迎え大きな問題となっています。

脳血管が詰まれば「脳梗塞」切れれば「脳出血」脳動脈瘤が破れば「くも膜下出血」で、およそ7:2:1の割合です。脳梗塞は、太い血管が詰まるアテローム血栓性脳梗塞、細い血管が詰まるラクナ梗塞、心臓からの血栓に起因する心原性脳塞栓症に分けられます。脳梗塞や脳出血では、右か左どちらかの半身の脱力やしびれの他、言語障害、顔の歪み、ふらつき、片方の視野が見えないなど様々な症状が出現します。くも膜下出血は突然始まる激しい頭痛が特徴です。

どの病型も迅速な対応が必須です。治療として、脳梗塞に対しては血栓を溶かす薬、血液を固まりにくくする薬などが用いられ、カテーテルという細い管による血栓回収術が行われることもあります。脳出血は出血量が多い場合には手術で取り除きます。くも膜下出血には、動脈瘤の根元を遮断するクリッピング手術や、カテーテルで動脈瘤を詰める治療が行われ、早期からのリハビリテーションも併用されます。

脳卒中は適切に治療しても後遺症が残ることが多く、予防するに越したことはありません。これには、糖尿病、高血圧、高脂血症、心房細動など危険因子の早期発見と適切な管理が重要です。喫煙や肥満、運動不足にも要注意です。脱水状態になると血液が濃縮し脳梗塞になりやすいので、十分な水分補給も大切です。冬場は入浴時などの急激な温度変化を避ける工夫が必要です。

日本人の平均寿命は年々伸びていますが、健康で自立して過ごせる健康寿命は平均寿命より約10年短い、つまり人生の最後の10年には様々な支援や介護が必要になるとされています。脳卒中を予防して健康寿命を伸ばしましょう。

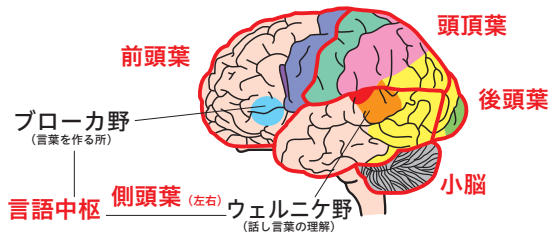


教えて！高谷先生！～脳卒中について～

Q.1 どんな時に脳卒中を疑うのでしょうか？

右または左半身の脱力やしびれ、呂律が回らないというのが代表的な症状ですが、損傷を受けた脳の場所や範囲によって様々です。後頭葉が損傷すると右または左の視野が見えなくなり、小脳が損傷するとめまいやふらつきが出現します。また、言語中枢が損傷すると喋れなくなったり、人の言うことが分からなくなります。くも膜下出血の頭痛はそれまで経験したことのない激しい痛みと言われますが、症状が軽く歩いて来院する方もおられます。

<大脳の機能する場所>



Q.2 脳卒中を疑ったら 救急車を呼んでもいいのでしょうか？

早期診断、早期治療が大切なので、疑ったら速やかに受診して下さい。脳卒中かどうか一般の方が区別するのは難しく、最終的に脳卒中ではなかったからといって叱られることはありませんので、ためらわずに救急車をお呼びください。症状が軽い場合、そのうち治るのではないかと様子を見てしまい受診が遅れることがあります。

Q.3 脳卒中の治療は どの病院でもできるのでしょうか？

頭部CTやMRI検査は多くの病院でできますが、脳卒中の診療ができる医師が常駐している病院は限られています。特に血栓溶解療法や血栓回収術は高度なトレーニングを受けた専門医しかできません。

現在、とちぎメディカルセンターしもつがでは、日本脳卒中学会の主導で24時間365日脳卒中の治療ができる脳卒中センターの認定取得を進めております。

Q.4 脳卒中の予防には お酒やタバコはダメなのでしょうか？

適量のアルコール飲料を、バランスの良い食事と共に楽しむ分には特に問題ありません。もちろん飲み過ぎはいけませんし、おつまみによる塩分の取り過ぎにも注意が必要です。一方、タバコは脳卒中の明らかな原因の1つですので、予防には禁煙が不可欠です。



Q.5 何を食べたら 脳卒中にならないですか？

特にこれを食べたらダメとか、これを食べたら良いというものはありません。バランスよく、腹八分目でお答えしています。もちろん、糖尿病や高脂血症などで食事療法をしている場合にはそれを守ってください。脳卒中の予防薬を飲んでいる時には納豆を食べてはいけないと思っている方がいますが、それはワーファリンという血液凝固を抑える薬を飲んでいる場合で、その他の薬では気にする必要はありません。

脳卒中リスクを高める生活習慣

食生活の欧米化

運動不足



食塩



飲み過ぎ



喫煙



Special

～脳卒中の予防&今できること～
受けて安心！脳ドックとは!?
もしも脳卒中になったら

深めよう、早期発見の知恵

脳ドックを受けましょう！

脳ドックは、自覚症状のない脳の病気を早期発見し、発症の予防や早期治療に繋げることを目的としています。

脳ドックとは…

通常の検査項目（身体計測・採血・尿検査・心電図など）に加えてMRI装置による脳の断面像（MRI）と血管像（MRA）の撮影を行います。MRI検査はX線ではなく磁気を使用するため放射線の被ばくの心配がありません。検査は、30分ほど横になっていただきます。（大きめな機械動作音がします）MRI検査では脳梗塞・脳腫瘍・脳出血・脳萎縮など、MRA検査では脳出血の原因ともなる未破裂脳動脈瘤、血管異常、動脈硬化などの疾病を発見できます。

脳ドックは、こんな方にお勧めします

- 35歳以上で、過去に1度も脳ドックを受けたことがない方
- 脳卒中のリスクが高い方
（肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常・喫煙者など）
- 脳血管疾患になった血縁者がいる方



注意事項：ペースメーカーや外科用クリップなどの金属を体内に埋め込んでいる方、閉所恐怖症の方などは検査をお受けできない場合があります。

血管の老化（※動脈硬化）を調べましょう！

※動脈硬化=老化などにより血管が硬くなり、血管内にさまざまな物質が溜まり狭くなることで血液の流れが滞ってしまうこと。

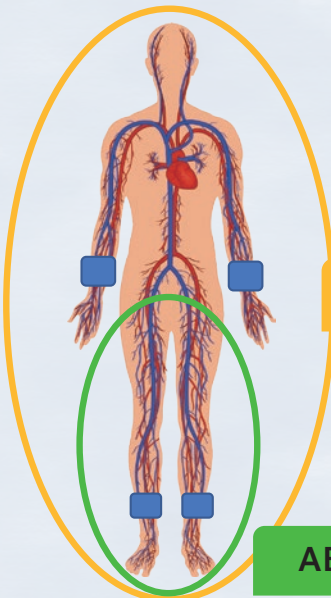
◎動脈硬化が進むと、血管内に血栓が詰まって「脳梗塞」を起こしたり、破れて「脳出血」を起こしたりする原因につながります。

血管の老化（動脈硬化）を調べて、動脈硬化の進行をおさえ予防をしましょう！

CHECK ABI/CAVI検査をご存じですか？

ABI/CAVI とは・・・

手と足の血圧の比較や脈波の伝わり方を調べ、動脈硬化の程度を数値として表したものです。この検査を行うことにより動脈硬化（血管の老化 など）の程度や早期血管障害を検出することができます。



CAVI

動脈の硬さを調べます

血管年齢

（硬くなるほど血管年齢が高くなります。）

「血管年齢が高い=動脈硬化が進行しています！」

動脈の詰まりを調べます

ABI



◎とちぎメディカルセンターでは、「脳ドック」「動脈硬化検査」を受診できます。まずは、お問合せください。

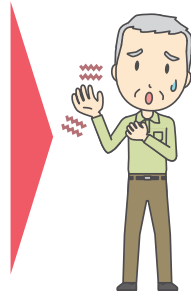
	とちぎ総合健診センター	総合健診センター
脳ドック	○	×
動脈硬化検査	○	○
お問い合わせ先	栃木市大町39-5 TEL0282-20-1900	栃木市境町27-21 TEL0282-25-7900

「動脈硬化」に関する検査が、**わずか5分ほど**横になっているだけで痛みなく受けられます。

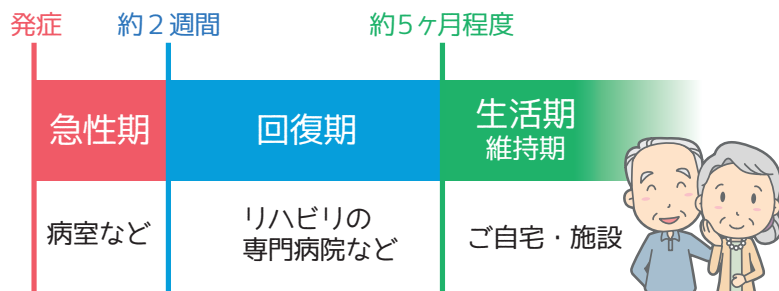
～リハビリテーションの実際～

脳卒中になると、様々な症状が現れます！ 脳のどこにどの程度の障がいがあったかによって、手足が動かなくなるマヒのようにひと目でわかる症状から、外見は何の変化もないのに言葉が不自由になったり、性格が変化したりすることがあります。

- 失語症
- 失認・失行
- 排泄障がい
- 構音障がい
- 嚥下障がい
- 手足のマヒ
- 感情や行動の抑制がきかない

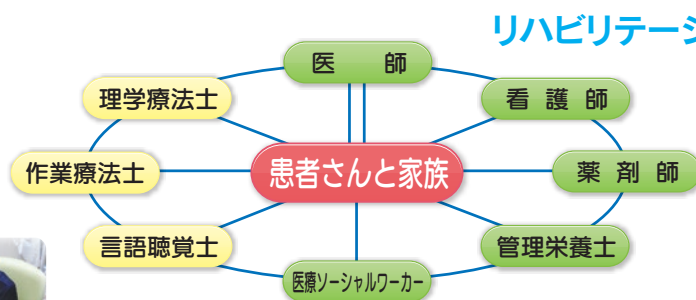


脳卒中のリハビリテーション



脳卒中になっても可能な限り無理なく自分の事は自分で行えるようになること、不自由な体であっても『生き生きとした生活を送ること』がリハビリテーションの目標です。

～チーム医療で患者さんと家族を支えます!!～

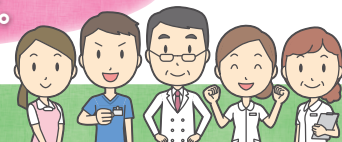


リハビリテーション医療とチーム医療

一般的なリハビリ専門職は、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の三つの職種があり、役割を次のように分担しています。

- 理学療法士…起き上がる、立つ、歩くなど生活の基本となる動作能力を習得したり、向上させたりする運動や練習を行います。
- 作業療法士…食事をする、トイレに行く、着替えをする、歯を磨くなどの行為について、その活動性を高めるための作業を行います。
- 言語聴覚士…聞く、話すなどのコミュニケーション、飲み込みの動作に必要な練習や助言をします。

「人間らしく生きる権利の回復」を目指す一連の活動が「脳卒中のリハビリテーション」なのです。



～家族の関わりについて～

患者さんが自宅に帰れるかどうかは、重症度のみで決まるものではありません!!

重症であっても家庭内復帰が可能な場合もありますし、かなり軽症であっても施設入所になってしまう場合もあります。できるだけ早い時期に家族の方にも簡単な訓練から手助けをしていただき、それを通じて介助者としての知識と方法を身につけてもらう事で、患者さんの可能性はより広がります。

発症から何年も経過した患者さんの中には、生き生きと生活している方がいます。このような患者さんに共通しているのは、患者さんと家族が良い関係を保ちながら生活していることです。有意義でお互いに無理のない『生活の質』を見つけていくことがポイントです。

家族、医療スタッフ、みんなで手を取り合って、ゆっくりゆっくり、時には立ち止まりながらも、少しずつ歩んでいきましょう!

とちぎメディカルセンター 代表理事副理事長 森田 辰男

新型コロナウイルスは、日本を含む世界中で猛威を振るい、新規感染者が毎日報告されています。早期終息を願うばかりですが、診療においては、新型コロナウイルスを検出する検査の重要性は論を待ちません。

本稿では、新型コロナウイルスを検出するいくつかの検査方法を中心に解説します。また、この検査方法の理解を助けるために、新型コロナウイルスの構造についても簡単に解説します。

【新型コロナウイルスの構造】

新型コロナウイルスは、RNA遺伝子（タンパク質合成の設計図）の他に、タンパク質（スパイク（S）タンパク質、エンベロープ（E）タンパク質、ヌクレオカプシド（N）タンパク質、膜（M）タンパク質）から構成されています。さらに、エンベロープと呼ばれる脂質の膜が、RNA遺伝子を取り囲んでいます（図）。ちなみに、アルコール消毒は、この脂質の膜であるエンベロープを破壊するため効果を発揮します。このウイルスを電子顕微鏡で観察すると、スパイク（S）タンパク質が球形のエンベロープから突き出し“王冠”のように見えるので、コロナ（王冠）ウイルスと呼ばれています（図）。

【検査方法】

検査する採取液（検体）には、鼻咽頭ぬぐい液（鼻孔から鼻の奥深く（鼻咽頭）に綿棒を挿入し採取する）、唾液、鼻腔ぬぐい液（鼻孔から2cmぐらい綿棒を挿入し採取する）があります（図）。なお、抗体検査では血液を使用します。

（1）遺伝子検査

検体中に含まれる微量の新型コロナウイルスRNA遺伝子配列を増やし、これを検出する検査方法です。遺伝子を増やす方法には、PCR、LAMP法、TRC法、SATIC法などがありますが、多くの場合、検査時間がやや長く、高額な検査機器を必要とします。遺伝子検査は、100%の精度ではありませんが、最も感度が高い検査方法です。感度とは、新型コロナウイルスに感染している患者さんを検査した時に、正しく「陽性」と診断できる割合です。

（2）抗原検査

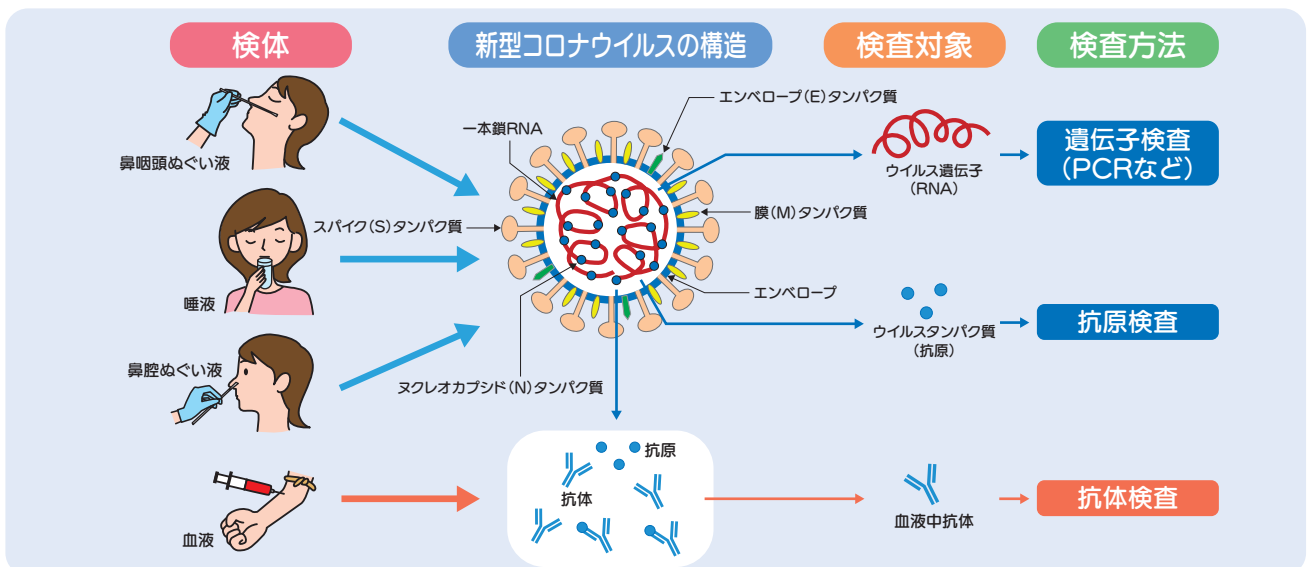
検体中に含まれる抗原（新型コロナウイルス特有のタンパク質）を検出する方法です。比較的短時間で結果が得られますが、感染しているウイルス量が少ないと、感染していても陰性（偽陰性）と診断されることがあります。抗原検査は、遺伝子検査での対応が困難な場合の補助的な役割になるかと思えます。

（3）抗体検査

新型コロナウイルスに感染すると、新型コロナウイルス特有のタンパク質を認識する抗体が体の中でつくられます。この抗体は、外部から体内に侵入してくる新型コロナウイルス（異物）を排除しようと、体の中で作られる警察のようなものです。抗体は、多くの場合、感染してから2～3週間後に血液検査で検出されるようになります。この検査は、新型コロナウイルスを検出する検査ではなく、過去に感染していたかどうかを確認する検査ですので、今、感染しているかどうかを知ることはできません。感染直後では、まだ抗体がつかられていないため、感染していても抗体検査が陰性になる可能性があります。また、感染すると抗体がつけられますが、回復とともに抗体が徐々に減少することがあるため、過去に感染したことがあっても抗体検査が陰性になることがあります。

【おわりに】

新型コロナウイルスの検査方法には、それぞれメリットとデメリットがあります。検査結果を正しく理解するには、それぞれの検査方法の特徴を正しく知ることが大切です。また、コロナ禍は長期化していますので、手洗い、手指消毒、マスクの適切な着用、身体的距離の確保などの「新しい生活様式」で感染しないよう心がけましょう。





かかりつけ医を持ちましょう！

かかりつけ医とは、「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる、身近にいて頼りになる医師」のことです。
このコーナーでは、とちぎメディカルセンターに病診連携登録しているかかりつけ医の診療所を順次紹介していきます。



栃木地区

なかむら耳鼻咽喉科クリニック 耳鼻いんこう科・アレルギー科	栃木市大町22-58 TEL 0282-25-5141
中元内科医院 内科・小児科・消化器科・循環器科 呼吸器科・放射線科	栃木市今泉町2-10-18 TEL 0282-27-2325
成田内科 内科・その他	栃木市河合町9-10 TEL 0282-22-3722
なんばクリニック 外科・内科・消化器内科・消化器外科 乳腺外科・大腸肛門外科	栃木市平井町219-5 TEL 0282-24-7787
新村ファミリークリニック 内科・小児科	栃木市大宮町2120-11 TEL 0282-28-0115
野崎医院 内科・外科・皮膚科・泌尿器科 消化器内科・肛門外科	栃木市入舟町14-3 TEL 0282-24-4809
のぞみ整形外科 整形外科・リハビリテーション科 スポーツ整形外科	栃木市片柳町4-15-30 TEL 0282-20-1313
芳賀耳鼻咽喉科医院 耳鼻咽喉科	栃木市柳橋町6-28 TEL 0282-24-4701
橋本医院 内科・腎臓内科・循環器内科 泌尿器科	栃木市樋ノ口町396-39 TEL 0282-22-5875
ふじさわクリニック 精神科・心療内科・内科	栃木市境町1-23 隆盛館ビル2F TEL 0282-20-0678
三浦整形外科 整形外科・リハビリテーション科	栃木市野中町1381-10 TEL 0282-20-1158
箕輪内科 内科・循環器内科・糖尿病内科・その他	栃木市嘉右衛門町10-6 TEL 0282-23-5588
山門クリニック 内科・小児科	栃木市日ノ出町6-35 TEL 0282-22-0765
よこやま内科小児科クリニック 内科・消化器科・小児科	栃木市箱森町38-70 TEL 0282-24-8102
わたなべ内科・循環器科クリニック 内科・循環器内科・呼吸器内科 消化器内科・リハビリテーション科	栃木市野中町625-1 TEL 0282-21-7528

藤岡地区

持田医院 内科・小児科・外科・皮膚科	栃木市藤岡町中根115-5 TEL 0282-67-3661
わたらせ在宅診療所 内科・泌尿器科・精神科・整形外科	栃木市藤岡町帯刀48-1 TEL 0282-25-7618

大平地区

藤沼医院 内科・整形外科・神経内科・リウマチ科 リハビリテーション科・循環器内科	栃木市大平町富田592-1 TEL 0282-43-2233
みずほクリニック 内科・整形外科・脳神経外科	栃木市大平町牛久99-2 TEL 0282-25-1222
森川内科・外科クリニック 内科・外科・消化器科・肛門科・皮膚科	栃木市大平町新1068 TEL 0282-45-2225

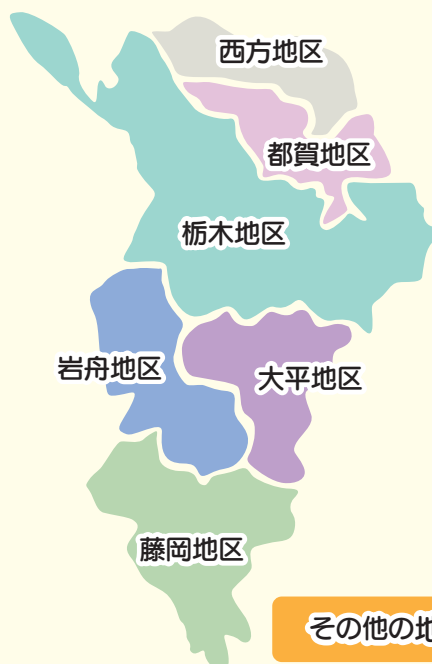
岩舟地区

橋本腎内科クリニック 内科・泌尿器科・腎臓内科	栃木市岩舟町和泉1457-1 TEL 0282-54-3377
長谷川医院 内科・循環器科	栃木市岩舟町静和2114-6 TEL 0282-55-7000

その他の地域

花の舎病院 内科・神経内科・小児科 リハビリテーション科	下都賀郡野木町南赤塚1196-1 TEL 0280-57-1200
船田内科外科医院 内科・小児科・外科	小山市松沼578 TEL 0285-37-0010
星野病院 内科・胃腸科・外科・泌尿器科 肛門科・放射線科	小山市栗宮1-7-8 TEL 0285-23-7227
水越内科クリニック 内科・呼吸器科・消化器科・循環器科 小児科・リハビリテーション科	小山市雨ヶ谷506-1 TEL 0285-28-7880

※地区別五十音順



その他の地域



栃木市の医療機関の詳細はQRコードからご覧ください。
「栃木市医療・介護・地域資源総合検索サイト」

とちぎメディカルセンターとちのき 外来診療日・診療時間変更のお知らせ

とちぎメディカルセンターとちのきは、2021年4月より外来診療日・診療時間が変更となります。

●木曜日……………午後休診 → 午前・午後診療 ●土曜日……………午前診療 → 休診

土曜日につきましては原則として休診となりますが、診療科により診療を継続する場合がございます。

詳細が決定しましたら、改めてお知らせいたします。

皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

病院機能評価（更新審査）を受審しました。

病院機能評価は、公益財団法人日本医療機能評価機構が行う第三者評価事業で、病院が組織的に医療を提供するための基本的な活動（機能）が、適切に実施されているかどうかを評価するものです。

今般、とちぎメディカルセンターとちのきでは、これまでの認定更新のための病院機能評価を受審し、無事終了いたしました。今後改めて正式な認定がなされる予定となっております。

これからもさらに地域の皆様から信頼され、愛される病院を目指してまいります。

病院機能評価受審準備委員会



市民公開講座は3月まで中止となりました。
4月以降の日程は、ホームページ等でご確認ください。

健康レシピ

焼きりんごと紅茶のジュレ



管理栄養士コメント

料理制作
管理栄養士：田中彩香

今回はりんごの栄養素と効果効能について紹介します。
りんごに含まれる食物繊維は、腸内環境を整え免疫力UP、便秘の予防、リンゴ酸は、疲労回復にも大きな役割を果たしてくれます。日本人の食生活に不足しがちなカリウム、カルシウム、ビタミンCも豊富に含まれています。りんごは皮に近い部分に栄養が多く含まれているため、皮ごと食べるのがオススメです。是非お試しください。

<材料>

- りんご半分 150g ●紅茶 100cc
- アイスクリーム 適量 ●バター 10g
- 砂糖大さじ1 ●ゼラチン 2g

カロリー（1人分）
エネルギー194kcal
タンパク質1.9g
塩分0.2g



作り方

- フライパンにバター10gを溶かす。
- くし切りにして芯を落としたりんごを中火で3分、一度裏返して更に2分ほど焼き、焼きりんごをつくる。
- こんがり焼き色がついたら器に並べる。
- 紅茶100ccに砂糖大さじ1、ゼラチン2gをよく混ぜ、紅茶ジュレを作る。
- 焼きりんごの上に紅茶のジュレをかけ、アイスクリームを添える。

発行・編集

一般財団法人
とちぎメディカルセンター
総合連携推進本部 広報部



<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/>

■4号の表紙：麻酔科ドクターと看護師

今回の表紙は、手術室にて日々尽力している麻酔科ドクターと看護師です。患者さんに寄り添い医療チームが一丸となってサポートします!!

