

# 月刊 まつなみ

発行2009年10月1日



F-2支援戦闘機 岐阜基地航空祭にて 田代 水谷育雄 撮影



**2009**

No.120

**10**

October

●発行●



**松波総合病院**

羽島郡笠松町田代185の1  
TEL.058-388-0111(代)

## 社会医療法人 蘇西厚生会 理 念

私たちは、地域中核の社会医療法人として地域住民の皆様に、安全で質の高い医療・福祉を効率的かつ継続的に提供する。

## 基本方針

私たちは、医療における安全を重視し、患者様中心の根拠に基づいた医療・福祉サービスを提供します。

私たちは、患者様や利用者様のプライバシーを守り、権利を尊重します。

私たちは、経営の安定と組織の活性化を図り、職員の働きがいと生活が安定し向上するよう努力します。

## 目 次

- 脳卒中の予防策学ぶ  
“脳卒中で死なないためのコツ”  
美肌保持のため旬のものを摂ろう！
- がん征圧に向けて  
「忘れない年1度のがん検診」  
お知らせ

# 脳卒中の予防策学ぶ

第8回岐阜南ふるさと福祉村市民公開講座に近隣から120人が松波総合病院脳神経外科部長澤田医師と羽島郡医師会副会長岩村医師の話に聞き入った。

澤田医師は、①規則正しい生活習慣 ②食生活の見直し ③定期的な服薬の継続を呼びかけた。(詳細は下記に)

岩村医師は、①血圧のコントロール ②糖尿病の予防 ③肥満、コレステロール、中性脂肪に注意 ④運動習慣(適度な運動) ⑤タバコは吸わない ⑥ガン予防(年1度の定期健診)の重要性を訴えた。



## 脳卒中で死なないためのコツ

脳神経外科部長 澤田 元史



脳卒中とは、出血性病変(30%)と閉塞性病変(70%)を合わせたものの総称であり、前者には脳内出血(20%)とクモ膜下出血(10%)が、後者には脳梗塞があります。さらに脳梗塞には、心臓や頸動脈から血栓が飛散して脳血管が閉塞する脳塞栓症(30%)と脳動脈硬化によって脳血管が閉塞する脳血栓症(40%)が括弧内の発症頻度で存在し、近年、効果的な多種の降圧剤の開発によって出血性病変が低下する一方、食生活の欧米化により閉塞性病変が増加傾向にあります。

脳卒中の治療に関しては、まず脳内出血に対しては①全身麻酔下での開頭血腫除去術と②局所麻酔下での定位的血腫吸引術がありますが、当院では全身麻酔が可能である限り、基本的により確実で効果的な開頭血腫除去術を推奨しています。

次いで、クモ膜下出血の主原因である破裂脳動脈瘤に対しては、全身麻酔が可能な患者さんには①開頭ネッククリッピング術を、高齢者や全身合併症などで全身麻酔不可能な患者さんには②脳血管内手術(コイル塞栓術)を選択し、両方可な当院では患者さんの状態に応じた治療法を用いる事で治療の成果を上げています。また近年では、クモ膜下出血になる前の段階で発見された未破裂脳動脈瘤を脳ドックで発見し、破裂する前に治療することも当院では積極的に行うことで脳卒中予防に貢献しています。この未破裂脳動脈瘤に対する治療の際には、破裂の場合と異なり患者さんや紹介元の開業医の先生の要望にできる限り応じて、ネッククリッピング術とコイル塞栓術をうまく使い分けています。また強調したい点は、未破裂脳動脈瘤に対するネッククリッピング術の場合には無剃毛手術を行っており、術後早期から社会復帰できるよう、また美容的にも配慮し他院にはない工夫をしています。

食生活習慣の変化と超音波検査の普及により、最近増加しつつある頸動脈狭窄に対する

治療としては①頸動脈内膜剥離術と②頸動脈ステント留置術があり、当院では両方とも施行可能ですが、各々の治療法には一長一短あるために患者さんの状態や頸動脈病変を詳細に評価することによって、より安全で確実な治療法を選択するようにしています。さらに頸動脈閉塞あるいは頭蓋内血管閉塞に対しては頭蓋内-外バイパス手術(吻合術)しか選択肢はありませんが、脳血流シンチグラフィを駆使して手術の恩恵を被る患者さんを確実に見極めて、脳卒中予防に貢献しています。最後に、脳卒中に対する治療は、発症してから治療する時代ではなくなっており、脳卒中発症前の予備軍とも言うべき頸動脈狭窄・閉塞、未破裂脳動脈瘤の段階でいかに発見し、早期治療をしていくかという予防の時代に突入しています。その意味でも、より安全でより良質な医療技術を提供できるように、当院脳外科医はどこの病院にも負けないよう日々精進し、上記にご紹介した様々な引き出しを準備して、患者さん個人個人に適した治療ができるように配慮しています。

どうぞ安心して松波総合病院脳神経外科に受診して下さい。



### 抗酸化作用

[サツマイモ]

**ビタミンC** ハリ、つやのある肌に

**植物繊維** 肌トラブル原因予防



## 美肌保持のため

### 旬のものを摂ろう!



### 便秘予防

[ナシ]

**カリウム** 水分バランス抑制

**アスパラギン酸** 保湿効果により喉を痛めやすいこの季節にぴったり

### 保湿効果

[ブドウ]

**ポリフェノール** シミ、シワ予防

**タンニン** 抗酸化作用で老化防止

がん征圧に向けてのチェックシート

乳房にしこり・むきつきがある  
 不正性器出血がある  
 下痢と便秘を繰り返す  
 ポリープがあるとされた事がある  
 便に血がまじる  
 血尿が出る  
 咳・痰が2週間以上続く  
 血痰が出る  
 タバコ  
 胃や腹部の痛みを感じる  
 吐き気がある  
 背部痛がある

～がん征圧に向けて～

「忘れない年1度のがん検診」

- 肺がん 6万6847人（2008年死者）
- 大腸がん 食事の欧米化（女性は死因のトップ、男性も肝がんを抜き2位）
- 胃がん 5万人超死亡（早期発見大切）年に新たに診断されたし人10万人
- 前立腺がん 40代後半より増え、急増は60代後半（PSA検査で判明できる）
- 子宮頸がん 若年化が目立つ（20～30代女性多い）
- 乳がん 日本の女性の20人に一人一生涯に・・・（罹患率）40代後半から50代前半ピーク（早期なら9割OK）

がんを防ぐための12か条

	心がけてがん予防	内容
①	バランスのとれた栄養	彩り豊かな食卓にして
②	毎日変化のある食生活を	ワンパターンはいけない？
③	食べすぎはさげ、脂肪は控えめに	美味しいものは控えめに
④	お酒はほどほどに	健康的に楽しむ
⑤	タバコは吸わないように	特に、新しく吸い始めない
⑥	食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる	緑黄色野菜をたっぷりと
⑦	塩辛いものは少なめに、余り熱いものはさましてから	胃や、食道をいたわる
⑧	焦げた部分はさける	突然変異を引きおこします
⑨	カビの生えたものは注意	食べる前にチェックして
⑩	日光に当たりすぎない	太陽はいたづらものです
⑪	適度にスポーツを	いい汗を、流しましょう
⑫	体を清潔に	さわやかな気分で

（日本経済新聞、ガン征圧月間情報引用）

★健康チェック



- (1) 何を食べてもおいしい
- (2) よく眠る事が出来る
- (3) すぐに疲れを覚えない
- (4) 快い便通がある
- (5) 風邪気味でない
- (6) 体重が変わらない
- (7) 毎日が明るく楽しい

10月 お知らせ

尚、都合により日時等変更する場合がございますのでご了承ください。

■糖尿病教室 ※糖尿病が気になる方はどなたでも気軽にご参加ください。

- ◎入門コース…一回で糖尿病について一通り学べます。 3日(中) 3階講堂にて 午後2時～4時
- ◎野外実習会…事前にお申し込みが必要です。 未定(日) 詳細は外来掲示板等にてお知らせします。
- ◎毎週水、金曜日 5階病棟デイルームにて 午後1時～2時

交通のご案内

- 新幹線羽島駅 — 西笠松 — 松波総合病院  
 名鉄竹鼻線15分 徒歩10分  
 タクシー20分
- 名鉄岐阜駅 — 西笠松 — 松波総合病院  
 名鉄電車羽島行10分 徒歩10分  
 タクシー20分
- 名鉄名古屋駅 — 笠松 — 松波総合病院  
 名鉄電車急行25分 徒歩15分

