



院 是

すべては患者さんのために

家庭の医学

脳卒中とはこんな病気①

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター

こはるびより

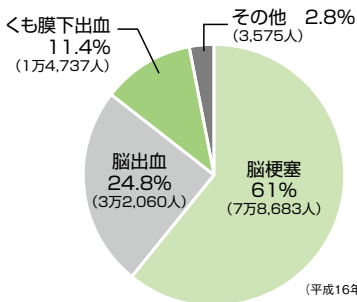
発行
2012年10月

第95号

脳卒中とは、脳に酸素や栄養を送っている脳の血管が破けたり（脳内出血）、詰まったり（脳梗塞）して、血液が脳の先まで行かない状態や脳血管の一部が壊死する障害で、脳の働きに支障を生じることによって起こる脳血管障害です。急に手足の麻痺やしびれ、あるいは意識障害などの症状が出た状態をいいます。昭和40年代から死亡率は下がってきましたが、現在も国内の死亡原因は、ガン、心臓病に次いで3位となっています。死亡率は下がってきましたが、患者数はむしろ増加しています。脳卒中で一度倒れると、後遺症が残り、生活が困難となりリハビリの重要性が高まっ

てきております。1980年頃までは、脳卒中は日本人の死亡原因の第1位でした。その後、少しずつ減少していき、2004年（平成16年）の統計では悪性新生物（がん）、心疾患に次いで第3位になっています。死亡総数は全体の12.5%で、12万9055人でした。

【脳卒中の内訳】



脳卒中（脳血管疾患）の種類

医学の発達や知識の普及により、脳卒中による死亡者数やその罹患数は少しずつ減



少してきましたが、ここ数年はあまり変化がみられないようです。そして、近年の食生活の変化にもない、1970年代半ばから脳梗塞の発症数が脳出血を上回るようになりました。けれども、医学技術の進歩によって死亡者数は確かに減少傾向にあります。入院を繰り返したり、脳卒中による後遺症が深刻な問題となっています。ではまず、脳卒中の種類や症状について説明しましょう。

● 脳出血

脳内の細い動脈がもろくなり、破れて出血する。症状：昏睡状態、半身麻痺など。

● くも膜下出血

動脈瘤（脳動脈にできた瘤）が破れて、くも膜下腔（脳の表面）に出血する。症状：頭痛、悪心、嘔吐、意識の混濁など。

● ラクナ梗塞

脳の細い動脈が詰まって血流が止まり、その先の脳細胞が壊

死する。症状：意識がなくなることはない。朝晩の手足のしびれ、ろれつが回らないなど。

● アテローム梗塞

アテローム硬化（動脈硬化）によって血管の内腔が狭くなり、そこに血栓ができて詰まる。症状：片マヒ、感覚障害、言語障害、意識障害など。合併症の危険性あり。

● 心原性脳塞栓症

不整脈などが原因で、心臓にできた血栓がはがれて、脳内の血管に流れ込んで詰まる。症状：症状は急にあらわれ、意識の喪失、死に至る危険性も高い。心臓病患者は要注意。



今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベント・ニュース・ご案内
- ③ ページ 介護教室
- ④ ページ 今月の川柳・編集後記

イベントニュース

市民健康教室のお知らせ



地域の皆さんを対象とした市民健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの皆さんのご参加をお待ちしております。参加費は無料です。

日 時 ●平成24年11月24日(土)
14時～15時

テーマ ●「介護予防について」

講 師 ●理学療法士
谷田部 文和

その他 ●健康チェック
○骨密度 ○血管年齢
○血圧 ○体脂肪測定

※テーマが変更になる場合があります。
ご了承ください。

たまたま、えびなどのおいしいそう
なお寿司がぐるぐる回り、最
初の一皿に何を食べようか、利
用者様の瞳がともわくわく活
き活きと見えました。人気だっ
たのは納豆巻き、まぐろ、お
なりさんなどで回るお寿司にど
んどん手が伸び、おおきなくち



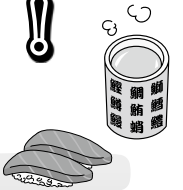
9月5日のお昼に、須賀川のロックタウンにあるはま寿司に利用者様と一緒にまぐろ、ました。



をあげてパクパクと美味しそうにほおばっていました。普段はあまり食べない方も10皿をべろりと食べ、とても満足そうに「うまかったー!」とおしゃっていました。食後のデザートには甘いメロンや熱々の茶碗蒸しをいただきました。お腹も心も満たされ、回転寿司ならではの楽しさを味わうことができ、笑顔のあふれる時間を過ごすことができました。



お寿司を食べに行ってみました!



長寿を祝う敬老会を開催しました!



9月29日に感謝の気持ちを含めて、敬老会を開きました。おやつ時間に合わせ、利用者様にひとつのホールに集まっていただき、それぞれ好きなテーブル席に座っていただきました。茶饅頭、あんこ玉、ようかん、ゆずゼリーなど美味しそうな菓子が並びました。中でも皆さんが楽しみにされていたのは抹茶でした。利用者の方と一緒に茶せんを使い、素早くかき混ぜると綺麗な深緑色の抹茶にキメ細やかな泡が立ち、ふわっと抹茶の良い香りがしました。和菓子との相性は抜群で皆さんの顔に笑顔があふれ、歌を歌って賑ったり、抹茶のお代わりをする方もたくさんいました。



最後に職員からプレゼントを手渡すと、嬉しさのあまり涙を浮かべる方もいて、私達職員も、敬老会を通して感謝の気持ちを伝える事ができ、本当に良かったと心から思いました。皆さんが笑顔でお元気にしてください。また来年も素敵な敬老会を開催できるように職員一同頑張ってくださいと思います。

「訪問看護とは??」

今回より訪問看護についてお話いたします。

1. 在宅医療の現状

病気や障害があっても、住み慣れた自宅で自分らしく過ごしたいと思う人は年々増え、ここ数年、病院の治療が終わって在宅療養に行こうとする人が増加しています。医療技術が進歩し、これまで治療が困難だった病気が延命できるようになったり、自宅でも高度な医療機器を扱えるようになったことで、今後ますます在宅医療は普及するといえます。そうした中で重要な役割を果たすのが「訪問看護」です。

2. 訪問看護って何をしてくれるの？

南東北春日訪問看護ステーションでは、安心と安らぎをもって、あなたの療養生活のお手伝いをいたします。

具体的には…

主治医との連携

- ・利用者の具合が悪いとき、主治医と連携し対処いたします。
- ・医師からの指示を受け、適切な看護サービスを提供いたします。

医療処置

- ・利用者の健康相談をお受けいたします。
- ・全身状態の管理指導を行います。
- ・床ずれの予防・処置をいたします。

最期の看取りの援助

- ・住み慣れた自宅で、最期を迎えるお手伝いを行います。

寝たきり予防や自宅でのリハビリの援助

- ・専門スタッフがリハビリ訓練を行います。

福祉サービスの援助

- ・サービスの受け方について、ご相談をお受けいたします。
- ・適切な介護用品などを紹介いたします。

これ以外にも、必要に応じてケアを提供しております。

またリハビリも行っていますので、次回ご紹介いたします。

リハビリコーナー

『骨盤底筋体操』

急に立ち上がろうとした時、ふいにくしゃみをした時…「あっ、尿もれしちゃった…」なんて経験はありませんか？そんな尿もれにお困りの方へ「骨盤底筋体操」という体操をご紹介します。急な尿もれの主な原因として、骨盤底筋の中にある尿道を閉じる筋肉が加齢や出産にともない弱くなることがあげられます。肛門や膣を締める訓練をすることで尿道を締めることができ、尿もれの症状を改善できる可能性があります。



◎ 方 法 ◎

- ①尿道、肛門、膣をギュッと締めたり、緩めたりし、これを2～3回繰り返します。これによって骨盤底筋が鍛えられます。
- ②次はゆっくりぎゅっと締め、3秒間ほど静止します。その後、ゆっくり締めます。これを2～3回繰り返します。
- ③引き締め時間を少しずつ延ばしていきます。
- ④1回5分間程度から始めて、10分～20分まで、だんだん増やしていきましょう。
- ⑤基本姿勢でできるようになったら、いろいろな姿勢で上記の体操をやってみましょう。通勤途中や入浴中や家事をしながらでもできるようになるでしょう。

小 春 日 和

川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●応募資格…どなたでも応募できます。
●応募方法…スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。
●作品と二緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願い致します。おひとり何作品でも応募できます。

今月の川柳

朝あくび 昼にため息 夜いびき

西名公吉

悲しみを 笑顔に変える 妻の声

佐藤照雄

変わらずに 私を見つけ 声かけて

ピンクのすずらん

かこの鳥 表看板 リハビリ中

氷山温子

目が覚めて 四股を踏んでる 我がいた

招福亭馬笑

瓦礫道 笑っていいこう ゆっくりと

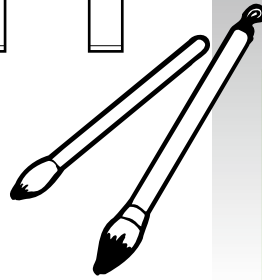
夢見や古稀子

過ぎ去りし 思い出語り 笑顔みせ

石川さくら

遠花火 ベッドで思う 幼き日

和田道の住人



○郵便の場合
〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1
南東北春日リハビリテーション病院
広報委員「川柳募集係」あて
○FAXの場合 FAX.0248-63-7265
※応募していただいた作品は返却しておりませんが、返却を希望する場合はお申し出ください。
※応募の際に提供された個人情報は、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

■ 外来診察担当医表 (予定) 4月より眼科が当面の間休診となります。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~ 4:30						後藤 恒夫
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
リハビリテーション科(理学療法・作業療法 言語聴覚療法)	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

禁煙治療を行っています **皮膚科の診療を行っています** **健診**

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

編集後記

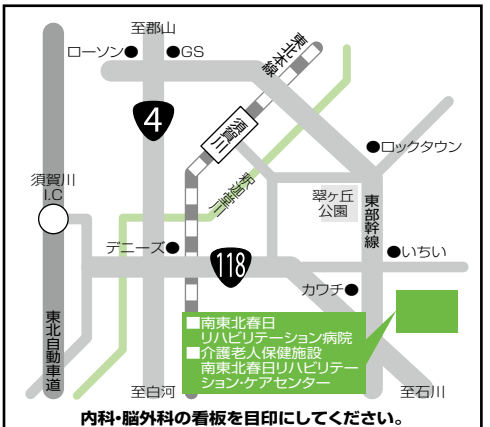
10月に入ると一気に寒くなりますね。残暑でダルさが残る体に追い打ちを掛けるように冷たい風が体を冷ます為、体調を崩しやすい時期でもあります。また、冷え症の方もこれからますます悩まされる時期ですね。冷え症対策はいろいろあると思いますが、この間靴下を5枚重ねて履くことが足の冷えに良いと耳にしました。専用の靴下があるようですが、ちょっと驚きですね。皆さんもさまざまな対策を見つけて、寒さ・冷えを乗り切りましょう。

発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
 通所介護事業所 南東北春日リハビリテーション TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。