



南東北 福島

平成29年6月1日 Vol.76

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL.024-593-5100

【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

①年齢	
年齢	点数
40-44歳	0
45-49歳	5
50-54歳	6
55-59歳	12
60-64歳	16
65-69歳	19

②性別	
性	点数
男性	6
女性	0

③たばこを吸っている場合	
性別	点数
男性	6
女性	0
吸っていない場合	0

④BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	
範囲	点数
25未満	6
25以上30未満	2
30以上	3

⑥糖尿病	
状態	点数
あり	7
なし	0

⑤血圧(収縮期/拡張期)		
血圧	降圧剤内服なしの場合の点数	降圧剤内服有りの場合の点数
120未満/80未満	0	10
120~129/80~84	3	10
130~139/85~89	6	10
140~159/90~99	8	11
160~179/100~109	11	11
180以上/110以上	13	15

⑦10年間に脳卒中を起こす確率と男女別の血管年齢予測			
合計点数	脳卒中発症率	血管年齢	
		男	女
~10	1%未満	42歳	47歳
11~17	1%以上2%未満	53歳	60歳
18~22	2%以上3%未満	59歳	67歳
23~25	3%以上4%未満	64歳	72歳
26~27	4%以上5%未満	67歳	76歳
28~29	5%以上6%未満	70歳	80歳
30	6%以上7%未満	73歳	82歳
31~32	7%以上8%未満	75歳	85歳
33	8%以上9%未満	77歳	90歳以上
34	9%以上10%未満	79歳	90歳以上
35~36	10%以上12%未満	82歳	90歳以上
37~39	12%以上15%未満	85歳	90歳以上
40~42	15%以上20%未満	90歳以上	90歳以上
43~	20%以上	90歳以上	90歳以上

脳卒中は突然起こる病気
で、自分がどの程度なりやす
いのが分かれば、誰でも予
防のための努力をしたくなる
と思いますよね。日本の国立
がん研究センターのグループ
が、日本人を対象に健診のデ
ータをまとめ追跡し、脳卒中
になる確率を計算できる方法



南東北福島病院
院長代行 脳神経外科

仲野 雅幸

あなたが今後10年間で 脳卒中になる確率は？

ここで用いられている危険

その合計点数から脳卒中にな

る確率を求める方法です。

例えは65歳男性、喫煙有り、

身長165cm、体重72kg、血

圧の薬を内服していて普段の

血圧が135/95mmHg、糖

尿病ありの場合①年齢は19点

②性別で6点③たばこで4点

④BMIは、計算すると72÷

1.65÷1.65=26.4で2

点⑤血圧は、降圧剤内服だか

ら収縮期血圧(上の血圧)で

みると10点。ただ拡張期血圧

(下の血圧)でみると11点を

採用⑥糖尿病ありの7点で合

計点数は、19+6+4+2+

11+7=49点です。

⑦の表をみると、43点を超

えているので今後10年間、つ

まり75歳までに脳卒中を起こ

す確率は「20%以上」というこ

とになります。血管年齢は90

歳以上相当と出てしまいました

。この方は、どうしたら脳

卒中の確率を減らせるでしょ

うか？まず、たばこを止める、

今月号のなかみ

- ▼2面Ⅱ第60回総合健康講座、回復期リハビリ病棟でお花見、6月講演会スケジュール
- ▼3面Ⅲ歯科口腔外科 歯科衛生士から、シヤトルパス時刻表
- ▼4面Ⅳ雪うさぎ通信、今月のレシピ

因子は①年齢(年齢が高いほど点数が高い)②性別(男性の点数が高い)③たばこ(吸っている人の点数が高い)④BMI(肥満度が高いほど点数が高い)⑤血圧(高いほど点数が高い、薬を飲んでいるとさらに点数が高い)⑥糖尿病(糖尿病のある人の点数が高い)の6つの危険因子です。それでは、表を見ながらご自身を当てはめてみましょう。70歳以上の方は69歳で点数化し、最終的な結果よりも高い確率と判断ください。また69歳未満で脳卒中の経験がある方は、得られた結果よりも高いと考えて下さい(私の推定ですが、得られた結果のおよそ1.3倍、3割増しだと思います)。

市民ら60人が脳卒中を学ぶ

第60回総合健康講座開催

南東北福島病院の第60回総合健康講座は、4月21日(金)午後2時から7階講堂で開かれ市民ら60人が脳卒中の予防法や生活習慣などを学びました。

今回は院長代行の仲野雅幸(脳神経外科)はじめ坂詰有美子看護師、二階堂雅元理学療法士、佐藤あゆみ管理栄養士、後藤優介社会福祉士の5人が講演。仲野医師は、脳卒中の分類と症状について画像を示しながら分かり易く解説、異常の発見方法や疑わし

い予兆、検査の重要性、治療方法を説明しました。坂詰看護師は、脳卒中予防の生活習慣について「塩分制限、禁煙、肥満予防を徹底しましょう」とアドバイスしました。二階堂理学療法士は、脳卒中予防の運動を実技指導。簡単で効果的な運動に参加者たちは「これなら続けられそう」と納得した様子でした。

佐藤管理栄養士は、脳卒中予防の食事について減塩、回避すべき高コレステロール食料の紹介、適度な水分補給と食事バランス、ビタミン摂取の重要性を指摘。後藤社会福祉士は、脳卒中になつたら起こり得る困りごとやその対策について「様々な社会資源の



二階堂理学療法士



坂詰看護師



仲野院長代行



後藤社会福祉士



佐藤管理栄養士

←1面から続き

もう一つの例でシミュレーションしてみよう。58歳女性、喫煙無し、身長160cm、体重57kg、高血圧なしで普段の血圧が115/75mmHg、糖尿病なしの場合は①12点②0点③0点④BMIは、 $57 \div 1.6 \div 1.6 = 22.3$ で0点⑤血圧も0点⑥も0点で、合計点数が12点です。⑦の表でみると今後10年間、つまり68歳までに脳卒中を起こす確率は1%以上2%未満で、血管年齢が60歳相当と出ています。だいたい年齢相応ということですよ。

象が1993年と1994年に40歳から69歳であった約1万5千人を14年間追跡して得たデータを解析したもので、それ以上の年齢の方については調べていません。現在はその頃よりも20年以上経つており、高齢者の定義を65歳以上から75歳以上に上げるという議論がなされていますので、このデータの頃よりも同年齢で比較すると、全体として脳梗塞には多少なりにもなっているのではないかと推察します。

もう一つ、同じ研究機関がその後、心筋梗塞と脳梗塞になる確率を、一部別な危険因子を用いて計算する方法を発表しています。換算表が複雑

なので本欄では紹介しませんが、藤田保健衛生大学公衆衛生学教室のホームページで自分の健診データを入力すると、今後10年間で自分が心筋梗塞になる確率、脳梗塞になる確率を計算して表示されます。以下のホームページでお試しください。http://www.fujita-hu.ac.jp/~deppub/risk.html

入院患者さんが恒例のお花見

回復期のリハビリ病棟

活用で軽減できることもあります。相談ください」と呼びかけました。講演後に質問も相次ぎ、聴講者たちからは「脳

卒中予防や気を付けるべき生活について学ぶことができ有意義だった」との感想も聞かれ、好評のようでした。

回復期リハビリ病棟恒例の「お花見」が4月14日(金)、病院近くで行われ、患者さんたちが花見気分を楽しみました。この日は天候には恵まれたものの荒井地区では桜の開花が遅く、まだつぼみの状態。サーブス精神旺盛なスタッフ

が満開になった「桜の妖精」に扮して登場し、車いすの患者さんたちも大喜び。公園一帯に笑顔や笑い声が響き、大いに場が和みました。みんな「さくら」を歌い、飲み物を飲んで花見気分を楽しみました。患者さんたちは



花見気分を楽しむ患者さんたち

「外の景色を見て、良い気分転換ができた」「みんなと話が出来て楽しかった」と満足そうな表情。治療中の患者さんたちも束の間ながら気分転換ができたようでした。

口中のトラブル何でも相談を

開設から1年の歯科口腔外科

歯科口腔外科 歯科衛生士から

昨年6月に歯科口腔外科が開設して間もなく1年になりました。徐々に患者さんも増え、活気ある診療科となってきました。地域の方に貢献できます診療科として今後も日々診療に励みたいと思っております。改めて歯科・歯科口腔外科について紹介します。

口腔外科とは、顎が痛い、カクカク音がする、舌がしびれる、顔が腫れた、口内炎ができた、口が乾く―等々、顔



A 健康な歯茎・B軽度の炎症・C重度の炎症



舌にできたいろいろな病変

の周り全般のトラブルを扱っております。もちろん虫歯や入れ歯などの歯の治療も併せて行っています。

早期発見は早期治療の最大のポイントです。口の中や舌、歯は、身体の中でも比較的見やすい部分です。普段からちよつと意識して見ていただくことで色々なことが自分でも違いが分かるようになります。図1のように歯茎も比べてみれば違いは明らかです。口内炎も悩まれる方が多い問題の一つです。ほとんどは傷や細菌などによる一時的な炎症なので1週間ほどで自然治癒します。ただ、中にはできないものやがんの初期の場合もあります。図2のように形がい

びつだったたり、大きくなってくる場合は早期の受診をお勧めします。

現在、日本人の死因第3位に肺炎があり、特に食事に伴う誤嚥性肺炎は非常に重要な問題となっております。食事や水分を飲み込む際にむせる、喉に残った感じがする―といった問題にも積極的に取り組んでいます。治療はもちろん、予防・早期発見にもお役立ちできるよう目指しています。

簡単にできる口や舌、首まわりの体操についてお話しします。まずは舌の体操です。舌を思いっきり前に出してみましょう。次に大きく右に、左に動かします。できるだけゆっくり大きな動作を心がけましょう。次は「あいうえお」の口の形をなるべく大きく作りましょう。声を出しても構いません。最後に首をゆっくり上下左右に動かします。ただし運動は無理のない範囲で行いましょう。できるだけ安全に美味しい食事を楽しんでもらえるお手伝いができればと思います。

このように当科では皆さんの口に関する様々な問題に日々取り組んでおります。何か悩みごとがある場合は遠慮なく相談ください。
(歯科口腔外科 歯科衛生士 佐々木知佳子)

南東北福島病院 シャトルバス時刻表

小文字の時刻は目安としてお考え下さい。

フルーツライン・飯坂温泉駅経由⇄飯坂ホーム

月曜日～金曜日運行 (土・日・祝日・年末年始は運休)

飯坂ホーム発	湯野木材	飯坂温泉駅	花水坂駅南	まるこうさとう	油井商店	庭坂駅	いちい庭坂店	こころ吾妻店	味処みずほ	南東北福島病院着
8:00	8:06頃	8:10	8:12頃	8:20頃	8:25頃	8:30	8:32頃	8:35頃	8:36頃	8:40
12:50	12:56頃	13:00	13:02頃	13:10頃	13:15頃	13:20	13:22頃	13:25頃	13:26頃	13:30
南東北福島病院発	味処みずほ	こころ吾妻店	いちい庭坂店	庭坂駅	油井商店	まるこうさとう	花水坂駅南	飯坂温泉駅	湯野木材	飯坂ホーム着
12:00	12:04頃	12:05頃	12:08頃	12:10	12:15頃	12:20頃	12:28頃	12:30	12:34頃	12:40
15:10	15:14頃	15:15頃	15:18頃	15:20	15:25頃	15:30頃	15:38頃	15:40	15:44頃	15:50

しのび台・南福島駅経由⇄福島駅西口

高湯街道経由⇄福島駅西口

福島駅西口発	南福島駅	こころ大森店	しのび台第2公園	しのび台仮設住宅	堀切地蔵尊バス停	南東北福島病院着
9:20	9:35	9:42頃	9:50	9:51頃	9:53頃	10:00
13:50	14:05	14:12頃	14:20	14:21頃	14:23頃	14:30
南東北福島病院発	堀切地蔵尊バス停	しのび台仮設住宅	しのび台第2公園	こころ大森店	南福島駅	福島駅西口着
13:00	13:07頃	13:09頃	13:10	13:18頃	13:25	13:40
16:30	16:37頃	16:39頃	16:40	16:48頃	16:55	17:10

福島駅西口発	エルティ	テレビュー福島	目黒野センタービル	こころ吾妻店	味処みずほ	南東北福島病院着
10:35	10:37頃	10:44頃	10:51頃	10:54頃	10:56頃	11:00
14:05	14:07頃	14:14頃	14:21頃	14:24頃	14:26頃	14:30
南東北福島病院発	味処みずほ	こころ吾妻店	目黒野センタービル	テレビュー福島	エルティ	福島駅西口着
10:10	10:14頃	10:16頃	10:19頃	10:26頃	10:33頃	10:35
13:40	13:44頃	13:46頃	13:49頃	13:56頃	14:03頃	14:05



※道路状況により運行に遅れが生じる場合や停車時刻が前後する場合があります。
 ※シャトルバスの座席には限りがございますので、満員の際はお乗りいただけない場合がございます。
 ※患者さんの安全を最優先に考え、指定場所以外での途中下車・途中乗降は致しておりません。

ゆきつづき通信



発行 リハビリ南東北福島

あづま運動公園の桜など満喫
* リハビリ南東北福島でお花見ツアー *

リハビリ南東北福島恒例の「お花見ツアー」は4月10日、13日と17日、20日までの2回、8日間に分けて行われ、延べ44人の利用者さんたちが1年ぶりの桜を楽しみました。今年、西部地区の桜の開花が遅れたため、前半は桜つづみ公園、後半はあづま運動公園、ハニービーのコースへ変更しました。

桜つづみ公園は咲き始めてしたが、利用者さんたちは「葉の花が綺麗」「山もあんなにきれい」「外の景色見るの久しぶり」「道路もずいぶん広くなつたんだね」と大喜び。後半からは、あづま運動公園周辺の桜も咲き始め、好天続きで満開の桜を満喫できました。あづま運動公園の桜並木道では、「すごい。満開だね。きれい」と笑顔も「満開でした。アイス屋のハニービーでは

ショーケースに並んだチョコやフルーツがたくさん入ったアイスを見て「どれにしよう、どれも美味しそう」と大悩み。選んだアイスに笑顔を見せながら「おいしい」を連発。中には肌寒い日もあり、松月堂でお菓子を購入し、温かいお茶と桜を楽しんでいました。普段から外出の機会が少ない利用者さんにとっては貴重な気分転換の時間だったようです。「来年も一緒に桜を見たいね」と言う利用者さんも多く、今年も「元気と笑顔がいっぱいのお花見ツアーでした。」



花見ツアーの途中でアイスを食べる利用者さん



目を楽しませてくれたあづま運動公園の満開の桜並木

今月のレシピ

豆腐だんごのみたらしあん



冷めてもかたくなりにくい豆腐だんご♪みたらしあんて召し上がれ*

南東北 ふくしま vol.76
発行日 平成29年6月1日
発行 (一財)南東北福島病院
リハビリ南東北福島
住所 〒960-2102
福島市荒井北三丁目1-13
☎024-593-5100
印刷 株式会社 民報印刷



- 作り方
- ①白玉粉に豆腐を加え、耳たぶ位のやわらかさになるまでよくこねる。足りなかったら水をたす。適当な大きさに丸め、沸騰したお湯の中に入れ、浮き上がって1分程度したら冷水にとって冷ます。
 - ②Aを小鍋に入れて火にかけ、煮立ったら、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
 - ③水気を切っただんごに、粗熱をとった②をかける。

- 材料(4人分)
- 白玉粉 ……………80g
 - 木綿豆腐……………100g
 - A { しょうゆ……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ5
 - 水……………100cc
 - 片栗粉大さじ1/2
 - + 水大さじ1強

リハビリ南東北福島栄養管理