【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北ふくしま

令和2年12月1日　Vol.118

［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／TEL024−593−5100

ある日ある時、脳卒中は突然に

南東北福島病院 副院長
脳神経外科
佐藤　光夫

佐藤光夫医師

脳卒中は脳の血管が詰まるタイプ（脳梗塞）と破れるタイプ（脳出血、くも膜下出血）に大別されます【図1】。脳卒中はかつて国民病といわれるほど、長年にわたり日本人の死因の第1位でしたが、現在では第4位まで後退しました。それでも毎年再発を含め、約30万人が発症し、その半数は退院後も介助や介護を必要としています。

脳卒中の三大症状は、①片側の顔が垂れ下がる②片側の手足に力が入らない（脱力）③呂律が回らないなどの言語障害―の3つで、ある日ある時、症状は突然に生じます。これらは脳卒中の初期症状として知っておくことが大切です。心配な時はFAST（ファスト）という「顔・腕・言葉」の症状があるのかどうか、確認する必要があります【2面・図2】。詰まったり、破れて傷ついたりした脳血管の流れを回復させる治療が早いほど脳組織へのダメージは少なく、後遺症などの軽減につながります。FASTの症状に気が付いたら、すぐに病院を受診することが重要です。

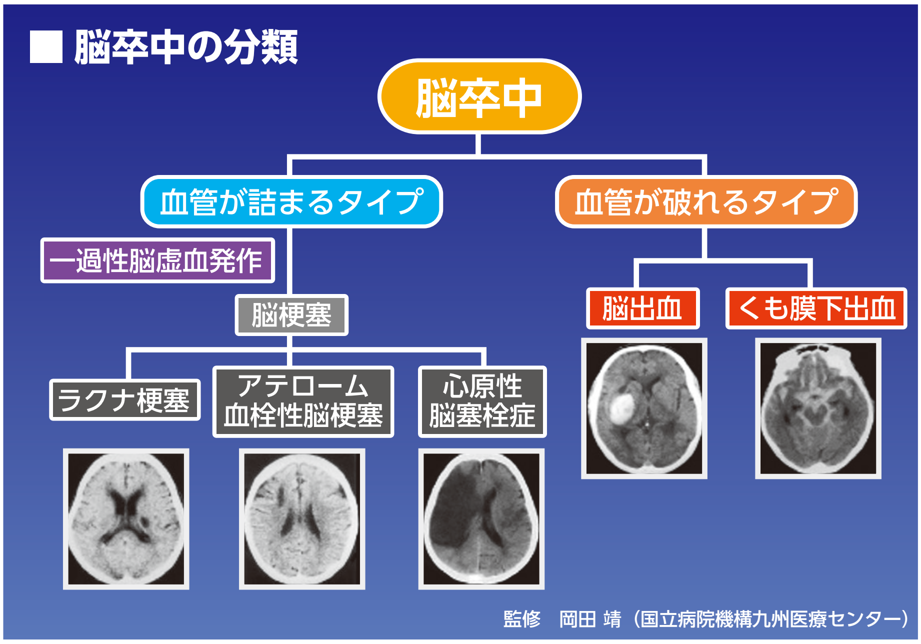
脳卒中は医療の進歩により大事な脳血管を守ることで「予防できる病気」になってきました。脳動脈を硬化・進行させる高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病をしっかり治療し、さらに喫煙なども止めましょう。【2面・表1】に示した日本脳卒中協会の「脳卒中予防10カ条」を参考に今すぐに不健康な生活習慣を改めましょう。

万が一発症し、入院した場合には一日も早くリハビリを開始することと退院後も身体機能が落ちないように、意識して体を動かすことが重要になります。また、脳卒中は再発率が高い疾患です。「脳卒中克服10カ条」【2面・表2】も出ています。参考にしてください。

10月29日は、世界脳卒中機構の設立を記念して制定された「世界脳卒中デー」でした。各国で脳卒中の予防・再発予防・社会復帰などについて様々な啓発活動が行われています。今年のテーマは「Join the movement ダンスで楽し

（2面に続く）

［図1］



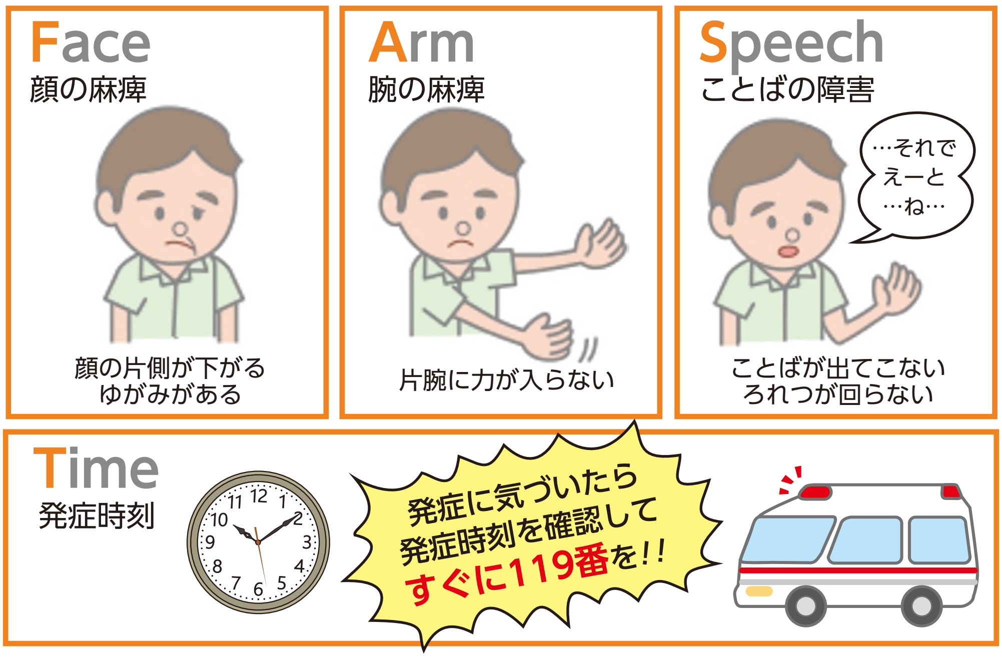
今月号のなかみ

▼2面＝1面のつづき、高次脳機能障害について
▼3面＝お口の健康教室「手用歯ブラシの利点と欠点」、栄養の「ひとくちメモ」「長芋」、胃カメラ検査が楽になる方法
▼4面＝ゆきうさぎ通信「ハロウィン」「芋煮会」、今月のレシピ「豆腐のおだんご汁」

（1面からの続き）く脳卒中を予防しよう！」で、ダンスなどの楽しい運動で体を動かして脳卒中を予防することを勧めています。

これからの寒い季節はインフルエンザウイルス感染や新型コロナウイルス感染の再流行も心配ですが、血圧の上昇や運動量低下による血糖値のコントロール不良などにより、脳卒中の発症も多くなる時期です。脳卒中に対する正しい知識を持ち、ご自分やご家族が先ほど提示したような症状があれば、早めに受診することが大切です。

[図2]



[表1]

脳卒中予防10カ条（日本脳卒中協会）

① 手始めに **高血圧から** 治しましょう
② **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
③ **不整脈** 見つかり次第 すぐ受診
④ 予防には **たばこ**を止める 意志を持て
⑤ **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
⑥ 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
⑦ お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
⑧ 体力に 合った**運動** 続けよう
⑨ 万病の 引き金になる **太りすぎ**
⑩ 脳卒中 **起きたらすぐに 病院へ**

[表2]

脳卒中克服10カ条

① **生活習慣**：自己管理 防ぐあなたの 脳卒中
② **学ぶ**：知る学ぶ 再発防ぐ 道しるべ
③ **服薬**：やめないで あなたを守る その薬
④ **かかりつけ医**：迷ったら すぐに相談 かかりつけ
⑤ **肺炎**：侮るな 肺炎あなたの 命取り
⑥ **リハビリテーション**：リハビリの コツはコツコツ 根気よく
⑦ **社会参加**：社会との 絆忘れず 外に出て
⑧ **後遺症**：支えあい 克服しよう 後遺症
⑨ **社会福祉制度**：一人じゃない 福祉制度の 活用を
⑩ **再発時対応**：再発か？迷わずすぐに 救急車

外見上分かりにくい 高次脳機能障がい

「以前と変わった」「どうもおかしい」事故や脳卒中等の病気の後、身体の治療も落ち着き日々の暮らしに戻ってから「あれ？」と思うことがあります。

×　×

こんなことはありませんか？

・新しいことを覚えられない。
・ぼーっとして集中が途切れる。
・臨機応変に対応できない。
・急に怒り出したり泣き出したりする。

このような症状は、もしかすると「高次脳機能障がい」かもしれません。

×　×

高次脳機能障がいは脳を損傷したことによる後遺症で、外見上は分かりにくく、「見えない障害」とも言われます。

当院では高次脳機能障がいに対するリハビリを行っています。また、福島県は各県域に支援拠点機関を開設し、相談に応じ交流をしています。

このような高次脳機能障がいの患者さんやご家族の方への支援機関として、総合南東北病院（郡山市）が県総括支援拠点として福島県から委託を受けて「高次脳機能障がい支援室」の指定を受けています。支援室においては、支援コーディネーターが相談支援、利用可能な社会資源、福祉サービスなどの紹介を行っています。

当院医療相談課では各支援拠点病院と連携をとりながら相談支援に応じています。高次脳機能障がいは誰にでも起こりうる障害です。ひとりで抱え込まずに南東北福島病院医療相談課（電話０２４・５９３・６２５６）へ、お気軽にご相談ください。（医療相談課　社会福祉士　阿部一実）

手用の歯ブラシの利点は…角度や力加減が自由

お口の健康教室

患者様から、「普通の歯ブラシと電動歯ブラシ、どちらが良いですか」という質問を受けることが多くあります。何を使うのが良いかお困りの方へ参考にしていただける様、今回から数回に分けて手用の歯ブラシと電動歯ブラシについてお話しようと思います。

※　※

今回は手用の歯ブラシについてお話します。歯磨きで一般的に使用する「歯ブラシ」は、毛の硬さや形、持ち手（柄）の数に多くの種類があります。利点としては、自分で角度や力の加減を調整するため、歯並びや歯肉の形態に合わせて磨きやすいのが特徴です。電動のものと比べ安価ですので、いくつか試しながら自分の口の中や手に合ったものを選択することがしやすいのも特徴です。

欠点としては、歯磨きの時間がかかること（電動歯ブラシと比較した場合）、特に場所によっては細かい手の動きを必要とするため、手をうまく動かせないと磨き残しが出てしまいます。また、強すぎるとかえって歯や歯茎を傷めてしまうこともあります。

次回は電動歯ブラシの種類や利点、欠点についてお話しします。

（歯科口腔外科　歯科衛生士　佐藤奈津子）

栄養ひとくちメモ

長芋

ミネラルや食物繊維豊富

長芋の旬は11～12月です。雪解け後の4～5月にも収穫されます。

長芋はミネラルや食物繊維が豊富です。独特のぬめり成分は、ムチンという水溶性食物繊維の働きによるものです。長芋は傷みやすいので、早めに使い切りましょう。丸ごとの場合は、新聞紙に包んで冷暗所へ。カットしたものはラップに包んで野菜室へ入れます。すりおろしたものはフリーザバッグに入れ冷凍保存することができます。板状に冷凍すれば少量ずつ使えます。お好み焼きのつなぎなどに便利です。

【食感を楽しむ】

長芋は生と加熱調理後で食感が変わり、生でシャキシャキ、加熱すると、ホクホクの食感を楽しめます。寒い季節の晩御飯に鶏団子鍋はいかがでしょうか。鶏挽肉に、すりおろした長芋、刻んだネギ、おろし生姜、片栗粉を加え、塩コショウで味付けします。お好みのスープを鍋に沸かし、スプーンで鶏団子を加えます。野菜は白菜や長ネギなどを加えます。すりおろした長芋を入れることで鶏団子が柔らかい食感になります。

※参考：JAグループ「とれたて大百科」

（栄養管理科　管理栄養士　佐藤あゆみ）

胃カメラ　楽になる方法

胃がん、食道がんなどの早期発見・早期治療に胃カメラの検査はとても大切ですが、胃カメラの検査は苦しい、辛い検査だというイメージを持たれがちです。鉛筆より太めのカメラを飲み込むのですから、検査を受けるまでなかなかの覚悟が必要ですよね。そこで今回は、少しでも胃カメラが楽になる方法を紹介したいと思います。

@　@

①服の締め付けが強い時は緩めてください。

②緊張を和らげるため、深呼吸をしてください。

③緊張が強いと胃カメラが食道に入りにくく、ゲーっとなりやすく、喉に痛みが出ることがあります。

④カメラが口に入る時は、顎を突き出すようにしてください。カメラが食道まで入ったら顎を引くようにします。

⑤カメラを飲み込む時に、どうしても力が入ってしまう時は、医師の指示に合わせて胃カメラをゴクンと飲み込んでください。

⑥カメラが食道、胃まで進んだら、力を抜いてボーっとしていただくと検査はスムーズに進みます。目を閉じると力が入ってしまうので、ぼんやり遠くを見ているようにしてください。

⑦ゲップはなるべく我慢してください。ゲップを我慢する事で胃内の観察時間の短縮につながります。

⑧唾液や胃液は飲み込まないでください。飲み込もうとするとむせて、より辛くなります。

@　@

当院内視鏡室ではスタッフが常に患者さんの背中をさすりながら声かけを行っています。7つの方法を参考にして力を抜いて、楽な気持ちで胃カメラの検査を受けてみてくださいね。

（内視鏡検査室　看護師　藤倉佐江子）

ゆきうさぎ通信

発行 リハビリ南東北福島

ハロウィンでゲームも

通所リハビリではハロウィンに合わせ10月15日(木)、ハロウィンにまつわるレクリエーションを行いました。

この中でハロウィンの起源や由来などを、クイズ形式で利用者さんに答えてもらいました。利用者さんにはなじみの薄いヨーロッパ発祥のお祭りですが、皆さん熱心に説明を聞いてくださり、クイズに笑顔で答えてくれました。

また、「箱の中身当てゲーム」も行いました。挑戦した利用者さんは、やや緊張した様子で箱の中に手を入れ、物に触れた瞬間、「わー、なんだこれ」とびっくりしたような声をあげていました。それを見ている利用者さんからは思わず笑い声が漏れたり、手拍子が起きたりしました。

最後に「トリック オア トリート」という言葉を言ってもらい、皆さんで美味しいお菓子を食べながらハロウィンを楽しみました。フロアは、絶えず笑い声で満たされていました。利用者さんも職員も秋のレクリエーションを満喫、楽しいひと時となりました。

箱の中身を当てる利用者さん

芋煮会　秋の味覚満喫

リハビリ南東北福島では毎年恒例となっている「芋煮会」が開催されました。

今年はコロナ禍の影響もあり、昨年同様に利用者さんの手作りとはいきませんでした。このため今回は栄養課で作った大きい鍋を各フロアに持って行き、利用者さんの前でお椀に分け、秋の匂いと味覚を堪能してもらいました。芋煮汁が目の前に並ぶと「美味しそう」「良い匂いがする」と皆さん、いつも以上に笑顔が見られました。

また、この日は「芋煮会メニュー」として芋煮汁の他に、いなり寿司、唐揚げ、ポテトサラダ、バナナも提供しました。普段食が細い利用者さんも「芋煮の汁が美味しい」と話し、いつもより多めに食べてくれたので、とてもうれしかったです。

他の利用者さんからも「美味しかった」「今度は前回のようにみんなで一緒に作りたい」との声が聞かれました。

来年は再び利用者さんと一緒に作った芋煮汁が食べられるように、コロナの終息をただただ願うばかりです。

芋煮会を楽しむ利用者さん

今月のレシピ

豆腐のおだんご汁

だんごに豆腐を加えると、白玉が冷めてもあまりかたくなりません♪

作り方

①豆腐は水気を切り、よくつぶす。
②にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、しいたけはせん切り、ねぎは斜め切り、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
③①の豆腐に白玉粉を入れ、粉がなくなるまでよくこねる。
④だし汁ににんじん・ごぼう・しいたけ・鶏肉を入れて煮る。
⑤④の具が煮えたら酒を加え、③のだんごを1個ずつ丸めて入れる。
⑥最後にねぎを加え、しょうゆ・塩で味付けする。

材料(4人分)

木綿豆腐	100g
白玉粉	80g
にんじん	60g
ごぼう	60g
鶏肉	120g
生しいたけ	60g
ねぎ	約1/2本
だし汁	4カップ
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2と1/2
塩	小さじ1/2

効用 ごぼうは食物繊維を豊富に含むため、便秘の解消に効果があり、大腸がんの予防に役立ちます。

リハビリ南東北福島　栄養管理課

南東北ふくしま vol.118
発行日　令和2年12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