



# かけはし

227号

2024年9月

ご自由にお持ちください

特集

脳卒中からあなたを守る ～予防のための第一歩～

リハビリ通信

良い姿勢って？



# 脳卒中からあなたを守る ～予防のための第一歩～



## 1. 脳卒中について

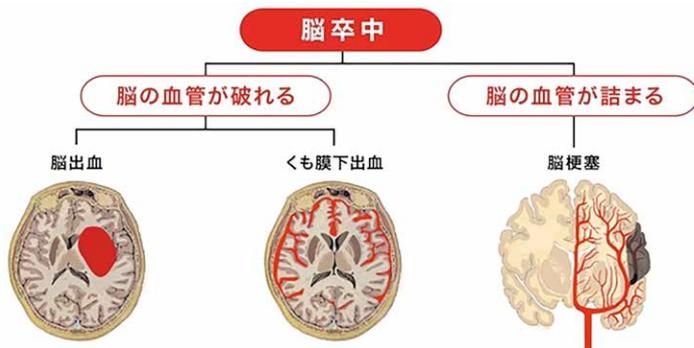
脳卒中とは「脳」の血管が詰まったり、破れたりすることで突然脳の一部の動きが悪くなり、それによって急に身体の動きが悪くなる病気の総称です。

頭部CTが普及してからは脳の血管が詰まって脳の細胞が死んでしまう「脳梗塞」、脳の血管が破れて脳そのものの中出血する「脳出血」、そして脳の血管に瘤こぶができて、それが破裂して脳の表面が血まみれになる「くも膜下出血」の3つに分類されています(図1)。

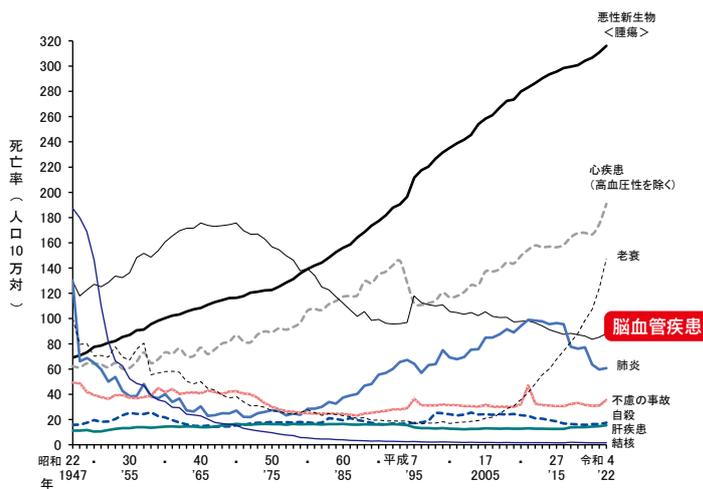
1951年以降、脳卒中は我が国の死因のトップでしたが、1973年をピークに低下傾向となり2022年には死因の第4位となっています。高血圧のコントロールにより脳出血の死亡率が低下したと言われています(図2)。

1973年の脳卒中の死亡者数は年間18万人でしたが、その後徐々に低下し、2022年には年間10万人まで低下してきました。死亡者数の順位も4位まで低下してきていますが、依然として介護が必要となる原因の上位を占めています。特に要介護4、5といった介護が長時間必要となる方の原因の1位となっています(図3)。

つまり長生きできるようになりましたが、いわゆる健康寿命が伸びない原因の一つとなっています。



(図1. 済生会滋賀県病院 脳卒中センターホームページより)



(図2. 厚生労働省令和4年人口動態統計より)

(単位:%)

2022(令和4)年

現在の要介護度	第1位	第2位	第3位
総数	認知症 16.6	脳血管疾患(脳卒中) 16.1	骨折・転倒 13.9
要支援者	関節疾患 19.3	高齢による衰弱 17.4	骨折・転倒 16.1
要支援1	高齢による衰弱 19.5	関節疾患 18.7	骨折・転倒 12.2
要支援2	関節疾患 19.8	骨折・転倒 19.6	高齢による衰弱 15.5
要介護者	認知症 23.6	脳血管疾患(脳卒中) 19.0	骨折・転倒 13.0
要介護1	認知症 26.4	脳血管疾患(脳卒中) 14.5	骨折・転倒 13.1
要介護2	認知症 23.6	脳血管疾患(脳卒中) 17.5	骨折・転倒 11.0
要介護3	認知症 25.3	脳血管疾患(脳卒中) 19.6	骨折・転倒 12.8
要介護4	脳血管疾患(脳卒中) 28.0	骨折・転倒 18.7	認知症 14.4
要介護5	脳血管疾患(脳卒中) 26.3	認知症 23.1	骨折・転倒 11.3

注: 「現在の要介護度」とは、2022(令和4)年6月の要介護度をいう。

(図3. 厚生労働省令和4年国民生活基礎調査より)

## 2. 脳卒中に対する取り組み

2018年に健康寿命を伸ばすために脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法、いわゆる「脳卒中、循環器病対策基本法」が国会にて可決、成立しました。つまり国家戦略として脳卒中などにならないように予防することの重要性が認められ、その対策を各都道府県ごとに対策推進計画を作成することが定められました。滋賀県においても推進計画が作成されており、健康増進や発症予防、発症時の対策、さらには救急搬送や脳卒中医療提供体制の整備、そして発症後の対策としてのリハビリテーションの充実や再発予防などについてその対策、目標が作成されています。



(写真1.当院リハビリテーションの様子)

当院でも救急集中治療科が中心となり2011年にドクターカー、2015年にドクターヘリを運用しています。これにより迅速に患者さんのもとに医師が駆けつけ、迅速に患者さんを搬送することが可能となりました。また2017年からは6床のSCU (Stroke Care Unit : 脳卒中病棟) を脳神経内科、脳神経外科、救急集中治療科で運用を開始しました。これにより脳卒中に対する専門的な診療が迅速に行えるようになりました。その後症例増加に伴い2022年には12床まで増床し、さらに多くの症例に対する診療が行えるようになりました。



(写真2.SCUカンファレンス)

## 3. 脳卒中予防の重要性

ただ、脳卒中になってからでは後遺障害が残る可能性が極めて高いため、やはり予防が大事になってきます。脳梗塞の原因となりうる頸動脈狭窄や、くも膜下出血の原因となりうる脳動脈瘤などは事前に脳ドックなどで見つけることが可能です。当院では見つかったそれぞれの病変に対応するべく脳動脈瘤外来、頸動脈外来を行っています。さらには2024年には日本脳ドック学会認定施設に認定され、質の高い脳ドックが提供できているという評価を得ました。



(写真3.日本脳ドック学会 脳ドック施設認定証)

しかしこのような病変が全ての症例において事前に見つかるわけではありません。特に動脈硬化は脳卒中全般の大きな危険因子であり、喫煙や高血圧などの生活習慣が増悪因子と考えられています。予防の一番の基本は食事、運動などの生活習慣の改善が重要と考えられます。

そのために来たる9月28日、済生会脳卒中センター市民公開講座を開催します。今回は「脳卒中からあなたを守る～予防のための第一歩～」をテーマに脳神経内科医、脳神経外科医、健診医が講演を行います。各分野での予防について詳しくお話をする予定です。参加無料・申し込み不要ですので、この機会に脳卒中予防について一緒に学び、ご自身の頭の健康について考えてみましょう。

9月28日の済生会脳卒中センター市民公開講座の内容は本誌7ページをご確認ください。

※ホームページや公式LINEでもご確認いただけます。



# リハビリ通信

## 良い姿勢って？

リハビリテーション技術科 理学療法士 小島 淳志

「良い姿勢」といわれて、皆さんが思い浮かべるのは、どのような姿勢でしょうか。

「胸を張りましょう！」や、「背筋を伸ばしましょう！」といった言葉を、よく耳にするかも知れませんが、その言葉を鵜呑みにしすぎてしまうと、かえって体に良くない姿勢になってしまう可能性があります。

今回は、良い姿勢にするための意識と、その運動についてお話ししたいと思います。

### 良い姿勢のために意識するポイント

まず、一つ目に意識することは、頭の上から紐で引っ張られるような意識で立つことです。胸を張りましょう！と言われると、逆に肩に力が入りやすくなることもあり、かえって肩こりになったりする場合があるため、頭の上から引っ張られるような意識で立つと、肩に力が入らずに、程よく胸を張った、良い姿勢を保つことができます。

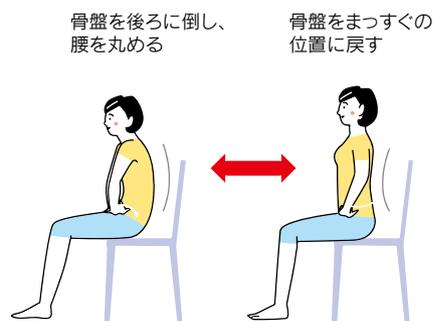
二つ目に意識することは、骨盤を立てるということです。少し難しいかもしれないので、おへそが前に出ない意識で立ってみましょう。背筋を伸ばしましょう！と言われると、皆さんおへそが前に出ることがあります。おへそが前に出る姿勢になると、腰が反りすぎてしまうことになり、逆に腰に負担がかかりやすくなってしまいます。そのため、おへそが前に出ないように、ほんの少しお尻を後ろに引いてみてください。そうすると、骨盤が自然と立って、骨盤前傾という姿勢で立てるようになります。

### 良い姿勢のためのオススメ運動

上記の良い姿勢を意識するためにオススメな運動をご紹介します。

#### 【その①】

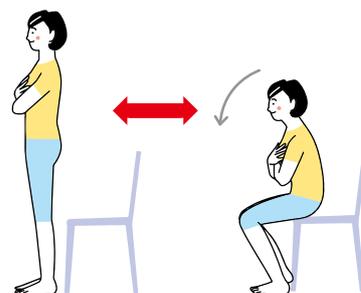
椅子に座った状態で、左右の骨盤に手を置いて、骨盤を起こす運動をしましょう。骨盤を起こす際は、頭の上から引っ張られる感覚になるとより良いです！



#### 【その②】

起こした骨盤の姿勢から、背中を丸めないままお辞儀していきながら立ちましょう。座る際も、背中を丸めないようにお辞儀をしながら、座っていき、最初の姿勢に戻りましょう。

※この時背中を丸めないままお辞儀をすることが不安な方は、前に机が持つものがある状況で、持ちながら行ってもらっても大丈夫です。



この二つの運動で、骨盤が動かしやすくなり、お尻周りの力がつくので、良い姿勢に近づいていくと思うので、ぜひ行ってみてください。

# からだを守る医療機器

## Vol.8 保育器

臨床工学科 臨床工学技士 長岡 祥平

### ●『保育器』ってなに？

保育器とは、通常母親の胎内で守られているべき時期に外の世界に出ることになった小さな赤ちゃん（未熟児）を守るための生命維持装置です。

未熟児は、①体温調節機能が未熟、②皮膚の形成が未成熟、③肺呼吸に必要な準備が不十分、④感染に対する抵抗力が弱い、といった特徴があります。保育器はそんな赤ちゃんのために温度・湿度・酸素濃度を適切に管理することができ、感染予防のための隔離をすることが出来る機械です。保育器の中は、お母さんのおなかの中の環境に近づけられ、赤ちゃんの状態に合わせて適切な設定に調整することが出来ます。

保育器の外装は透明で丈夫な樹脂の亚克力を使用しています。また、保育器の内部では空気循環が行われており、外部の温度の影響を受けにくく結露が発生しにくい構造になっています。そのため、病院のスタッフが赤ちゃんを観察しやすいつくりとなっています。

### ●どんな見た目なの？



写真：当院のNICU（新生児集中治療室）の様子

### ●注意してほしいこと

保育器は未熟児を保育器よりも外の環境から守るための医療機器です。大人の私たちにとっては小さな事でも赤ちゃんにとっては大きなストレスになる恐れがあります。周りの騒音や光、保育器への衝撃などは新生児の成長に悪影響を与える可能性があります。未熟児室やNICUに入る際にはくれぐれもお気を付け下さい。また、日常生活において周囲に赤ちゃんがいる時にも気を付けましょう。

保育器がきちんと使えるかどうか、中の赤ちゃんは安全に過ごすことができるかどうかなどを調べるために、病院のスタッフは日々点検をしています。看護師の日常点検に加えて、臨床工学技士も定期点検を実施しています。また日常的なトラブルや部品交換にも臨機応変に対応して、保育器が安全に使用できるように努めています。



CEの  
一言メモ

## 新任医師紹介

①大学卒年 ②専門分野 ③趣味  
④自己PR ⑤抱負



耳鼻咽喉科 医員  
いしだ ゆきや  
石田 侑希也

- ①平成31年卒
- ②耳鼻咽喉科
- ③アウトドア活動
- ④話を聞くのが得意なのでどんなことでもご相談ください。
- ⑤毎日コツコツと努力を続け、全力で目の前の医療に取り組みます。



外科 医員  
まるなか ゆうた  
丸中 雄太

- ①平成31年卒
- ②消化器外科
- ③ドライブ、野球観戦
- ④自分の長所は「協調性」と考えております。スタッフ同士連携を取り合いより良い医療を提供できればと思います。
- ⑤より良い医療に少しでも貢献できるよう、日々精進して参りますので、何卒よろしくお願い致します。

## クラウドファンディングご支援のお願い 災害支援専用車両の導入を目指して

プロジェクトは  
9月9日  
23時まで!

6月11日から開始いたしましたクラウドファンディングは、皆さまからの温かいご支援により、第一目標である2,000万円を達成し、ドクターカーの更新を進められることになりました。心より感謝申し上げます。

そこで、残りの期間をネクストゴールである「災害支援専用車両の導入(第二目標4,000万円)」を目指して挑戦することを決定しました。

私たちの地域社会は、日々の安全はもちろん、突発的な災害にも迅速に対応できる体制が求められています。当院ではこれまで、災害時にはドクターカーを災害支援車両として代用してきましたが、その間、通常の医療活動が停滞し、地域における健康と安全の確保に支障をきたしていました。

災害支援専用車両を導入することで、

- 災害発生時にも通常医療を継続できる
  - 被災地への迅速な医療支援が可能になる
  - 特別な装備を備え、災害現場の多様なニーズに対応できる
- といったメリットがあると考えています。

皆さまからのご支援が、私たちの地域を守り、多くの命を救う力となります。9月9日のプロジェクト終了まで、どうか温かいご支援をよろしくお願いいたします。



### ▼支援サイト



済生会滋賀県病院 レディーフォー



<https://readyfor.jp/projects/saiseikai-shiga>



支援サイト  
(外部サイトに移動します)

<本件に関するお問い合わせ>

済生会滋賀県病院 総務課(月~金9:00~17:00)  
TEL:077-552-1221(代)

## 令和6年度 糖尿病教室のお知らせ

参加無料  
申込必須

糖尿病についてなるべくご理解いただけるよう、わかりやすく、時には楽しくお話しいたします。この教室がひとつのきっかけかもしれません。ぜひご家族、ご友人などでお気軽にご参加ください。



### 開催時間・場所

#### 【開催時間】

各日程 午後2時00分～  
午後3時30分

#### 【開催場所】

当院10階  
健診センターラウンジ

### 参加申込み・お問い合わせ

TEL：077-552-1221(代)  
担当：糖尿病療養指導チーム

日程	テーマ	担当者
2024年 10月15日 (火)	糖尿病の治療について	医師 犬塚 恵
	糖尿病食は何を食べてもいいって本当？ ～季節の食べ物で注意すること～	管理栄養士 福永 悠果
11月19日 (火)	糖尿病患者さんが心がける フットケアとマウスケア	看護師 西田 ユカ
	糖尿病の運動療法 ～運動を好きになるキッカケ作りましょう～	理学療法士 磯崎 悠依子

## 第7回 済生会脳卒中センター市民公開講座

# 脳卒中からあなたを守る ～予防のための第一歩～

参加無料  
申込不要

日時

2024年9月28日(土)  
13:00～16:00

場所

栗東芸術文化会館さくら中ホール  
〒520-3031 滋賀県栗東市縄2丁目1-28

### 講演(14:00～15:30)

- 講演①脳卒中の原因を知って、しっかり予防しましょう！！  
済生会滋賀県病院脳卒中センターセンター長 藤井 明弘
- 講演②あなたを守る予防手術  
済生会滋賀県病院脳卒中センター副センター長 岡 英輝
- 講演③生活習慣改善の鍵を見つけよう！！  
済生会滋賀県病院健診センター長 河原 絵里
- 質疑応答

市民公開講座特別企画／

講演前後にみんなで健康チェック！  
(13:00～16:00)

- ・ 血圧&血管年齢測定
  - ・ 脳卒中手術で使う医療機器展示
  - ・ かかりつけ医紹介
- などのブースもあります！  
是非ご参加ください！



▼詳細は当院HPまたは公式SNSをご確認ください！



## 当院では無料低額診療事業を実施しています

詳細は当院ホームページをご確認ください。



▲HPはこちら

# まちの診療所紹介

## かかりつけ医をもちましょう

「かかりつけ医」は患者さんやご家族が、身近に日常的な治療及び健康管理について相談できるお医者さんです。体調の変化で気になることを気軽に相談できる関係性を築くことで、病気の早期発見や予防につながります。自宅や職場の近くにかかりつけ医をもっていただくことをお勧めします。



滋賀県草津市西渋川1-21-14  
TEL.077-598-5360

### 【診療科目】

内科、小児科

### 【診療時間】

午前 9:00～12:30  
午後 14:00～18:30  
土曜午前 9:00～13:00

### 【休診日】

土曜午後、日曜、祝日



▲HPはこちら

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	/

## 草津市 まごころファミリークリニック

院長 永野 明範 先生

当院はお子様からご高齢の方まで、ご家族皆さまが健康な生活を送れるようお手伝いをいたします。

風邪や生活習慣病をはじめとした日常の診療はもちろん、小児、成人の予防接種や健診にも力をいれております。また、急なケガやヤケドなどの外傷にも対応いたします。

長年の救急・総合診療科での診療経験を活かし、地域の皆さまに信頼されるホームドクター・プライマリケアドクターを目指しております。健康・子育てに関するご心配・ご不安があればなんでもご相談ください。



滋賀県野洲市高木194-2  
TEL.077-588-1001

### 【診療科目】

歯科

### 【診療時間】

午前 9:00～12:00  
午後 16:30～18:30

### 【休診日】

木曜、日曜、祝日、土曜午後



▲HPはこちら

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	/	○	○
午後	○	○	○	/	○	/

## 野洲市 みらいデンタルクリニック

院長 北野 直樹 先生

当院ではみらいを見据えた患者様1人ひとりの最適な歯科治療の提供と地域密着・末永いお付き合いができる歯科医院である為に、患者様の気持ちに寄り添い、その日その時の治療だけではなくその後みらい、ずっとつきあえる様な歯科治療の提供に努めています。そのために当院では日々コミュニケーションとヒアリングを大切にしています。どのような治療がどうしても必要なのかをしっかりと理解していただくことが不安を取り除く為にはとても重要です、患者様の協力がなければより良い治療には繋がりません。

その上で、痛みをできるだけ抑えた丁寧な治療を心掛け、患者様の健康管理のお手伝いをさせていただきたいと思っております。

お口の中の不安や悩みなどがございましたらお気軽にご相談ください。



※最終受付:診療時間の30分前  
※予約制:急患随時受付

### 病院理念

私たちは、済生会の「救療済生」の精神に基づき、安全で質の高い医療の提供と、心温まるサービスを実践し、地域の皆様の安心と幸せな未来へ貢献します。

かけはしNo.227 2024年9月

発行元 社会福祉法人 済生会 滋賀県病院

〒520-3046 滋賀県栗東市大橋二丁目4番1号

TEL (077) 552-1221 (代) URL <https://www.saiseikai-shiga.jp/>