

# ほほえみ

Vol. 11  
2018年9月

独立行政法人 地域医療機能推進機構 諫早総合病院 〒854-8501 長崎県諫早市永昌東町24番1号 TEL(0957)22-1380 FAX(0957)22-1184 <http://isahaya.jcho.go.jp>



ヒヤクニチソウ

## もくじ CONTENTS

〈メディカルシリーズ〉  
脳卒中について ..... 2

夏バテ解消レシピ ..... 3

諫早総合病院 外来担当一覧表 ..... 4

### 理念

仁愛 ~思いやりいつくしむ心を大切に~

### 基本方針

- 地域に密着した安らぎのある病院づくりを進めます。
- 患者さんと共に、安全・安心な医療・看護の提供を目指します。
- 患者さんやご家族に、解り易く説明するよう努めます。
- 医療水準の向上に努め、質の高いチーム医療を提供します。

### 患者さんの権利

- 診断・治療について知り、自分の意志で決定する権利
- 良質な医療を平等に受ける権利
- 個人の尊厳が守られる権利
- 個人情報を守られる権利

### 患者さんの義務

- より良い医療を受けられるよう、医療に参加し、協力する義務
- 病院の規則を守り、迷惑行為をしない義務

## 安心の地域医療を支えるJCHO

- 理念 我ら全国ネットのJCHOは地域の住民、行政、関係機関と連携し地域医療の改革を進め安心して暮らせる地域づくりに貢献します



独立行政法人 地域医療機能推進機構

諫早総合病院

# 脳卒中について

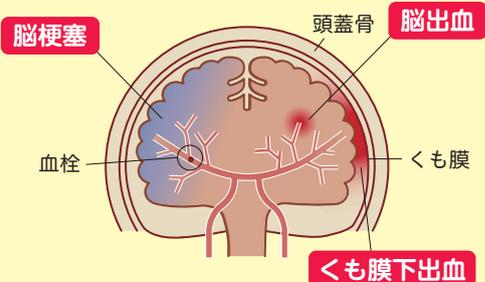
諫早総合病院 脳神経外科 梅野 哲也

## 脳卒中は脳の血管に起こる病気です

### ■脳卒中（脳血管障害）とは

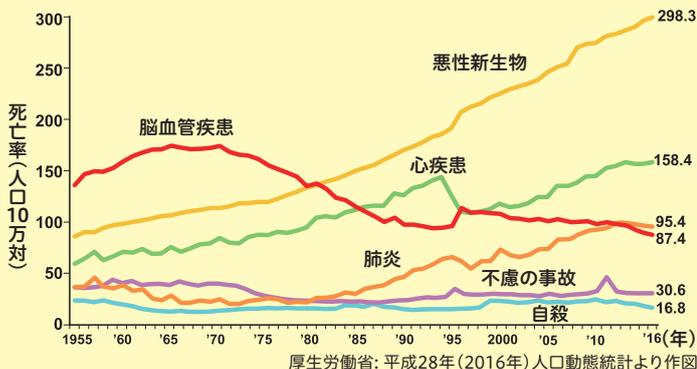
脳の血管が急に破れたり、詰まったりして脳の血液の循環に障害をきたし、様々な症状を起こす病気

卒然として中(あたる) つい今まで元気だったのに…



## 脳卒中は日本人の死因の上位を占めます

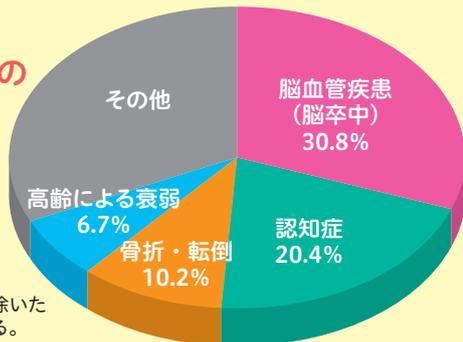
### ■主要疾患別死亡率の年次推移



## 脳卒中は、寝たきり状態になる大きな原因です

### ■要介護度5※の主な原因

※寝たきり状態



## 脳卒中は予防できる病気です

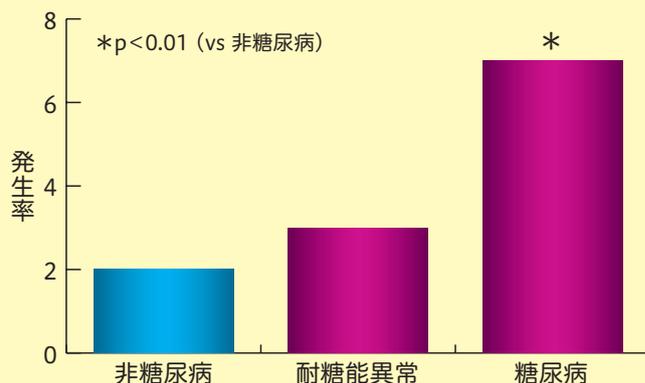
### ■脳卒中予防十か条

- 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** 見つけ次第 すぐ受診
- ④予防には **タバコ** を止める 意志を持って
- 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

番外編: **お薬** は 勝手にやめずに 相談を

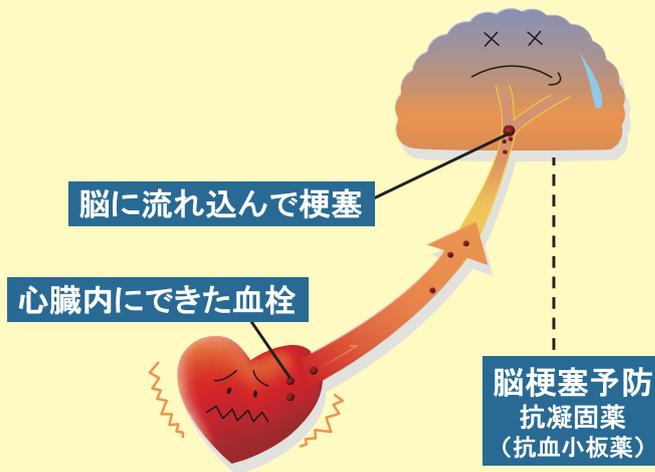
## 糖尿病になると脳卒中になる危険性が高まります

### ■耐糖能異常と脳卒中



対象・方法: 1988年より福岡県久山町の40歳以上男女2,427名を5年間追跡調査し、糖代謝異常と脳卒中発症の関連を検討

## 不整脈が原因で起こる脳梗塞があります



## 心房細動になっても、脳梗塞を予防する方法があります

心房細動をもっている方は、**脳梗塞の起こる危険性が数倍高い**です。

抗凝固薬の内服で、**発症を約6割抑える**ことができます<sup>1)</sup>。

脈の乱れや動悸をたびたび感じる方は、**放っておかず**に医師に相談してください。

1) Arch Intern Med. 154; 1449, 1994.

## 脈拍触診指導の方法

### ■脈拍触診の方法と時間

#### 【触診方法】

1. 片側の手首を外側に回して手のひらを返す
2. 手首を少し曲げて、手首のシワを確認する
3. 手首のシワの位置に薬指の先が来るように、人差し指、中指、薬指の3本を当てる
4. 親指の付け根の骨の内側で、脈がよく触れるところを見つける



#### 【触診時間】

15秒程度脈拍に触れて、脈の間隔が規則的かどうか確かめる  
不規則に感じたら、さらに1~2分程度触診を継続

## 脳卒中の発症には、様々な危険因子が関連しています

### ■脳卒中の原因

#### 脳卒中によくない生活習慣

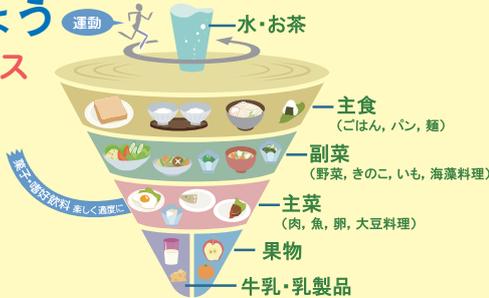
- ・食生活の欧米化
- ・食塩
- ・飲み過ぎ
- ・運動不足
- ・喫煙

#### 危険因子

- ・心房細動
- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・脂質異常症
- ・メタボリックシンドローム

## バランスのとれた食事をするよう心がけましょう

### ■食事バランスガイド



## 適度な運動は生活習慣病を改善させ、脳卒中の予防につながります

**高血圧の人** 散歩、ジョギングなどの有酸素運動（60分×週3回、または、毎日30分）により血圧が低下

**糖尿病の人** インスリン感受性改善

**肥満の人** 減量

**脂質異常症の人** 善玉コレステロール増加

## 脳卒中の後でも元気に生活を送りましょう!

### ■脳卒中克服十か条

- 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：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

## 夏バテ解消レシピ

夏バテによって食欲が落ちると、どうしても冷たくあっさりした食べ物が欲しくなりますね。野菜や肉類・魚類が少なくなりがちのため、栄養バランスに偏りが生じてしま

います。栄養バランスの偏りは、エネルギー代謝を低下させてしまうため、さらに疲れやすくなってしまいます。エネルギー代謝を高める成分のひとつにビタミンB<sub>1</sub>があります。ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けるアリシンや疲労回復に効果があるとされるクエン酸を摂取してみたいか？ これらを含む夏バテ解消の食品やレシピをご紹介します。

### 夏バテにおすすめの食品



### 納豆ぎょうざ \*水ぎょうざにしても美味しいですよ\*

#### 材料（4人分）

- ・豚ひき肉 100g
- ・塩 少々
- ・枝豆（身のみ） 40g
- ・納豆 40g(小1P)
- ・にら 5本
- ・生姜 10g
- ・濃口しょうゆ 小さじ1杯
- ・ぎょうざの皮大判 12枚
- ・油 適量
- ・ごま油 適量
- ・つけだれ しょうゆ 適量 酢 適量

#### 作り方

- ①ボウルに豚ひき肉を入れ、塩少々を加えて粘りが出るまでよく練る。
- ②枝豆と納豆は粗く刻む。
- ③にらと生姜はみじん切りにする。
- ④豚ひき肉に枝豆・納豆・にら・しょうがを混ぜさらに濃口しょうゆを加えて練る。
- ⑤ぎょうざの皮で④を包む。
- ⑥フライパンに油を熱し、ぎょうざを並べ入れて、湯をぎょうざの1/4位の高さまで注ぎフタをして蒸し焼きにする。
- ⑦水気がなくなったら、少量のごま油を回しかけ焦げ目をつける。

### 梅風味肉みそ豆腐

#### 材料（4人分）

- ・木綿豆腐 1丁
- ・豚ひき肉 100g
- ・油 少々
- ・長ネギ 大きじ1杯
- ・梅干し（果肉のみ） 1個分
- ・みそ 25g
- ・濃口しょうゆ 小さじ1杯
- ・砂糖 大きじ1杯
- ・水溶き片栗粉 少々
- ・ネギ 3本

#### 作り方

- ①豆腐は1/4等分に切り、湯で温めておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉とみじん切りの長ネギを炒める。
- ③梅干しは果肉のみを小さく刻み、②に合わせ、みそと濃口しょうゆと砂糖で味を調える。
- ④水溶き片栗粉で少しとろみをつける。
- ⑤温めた豆腐に肉みそをかけ、刻んだネギを上からかける。

# 諫早総合病院外来担当医一覧表

平成30年7月1日現在

診療科	曜日診察	月	火	水	木	金	
内科	脳神経	平山 拓朗	認知症 長郷 国彦 溝田 貴光	溝田 貴光	認知症 長郷 国彦 平山 拓朗	溝田 貴光	
	呼吸器	新患・旧患 泊 慎也 旧患 田中 咲子	新患 近藤 晃 旧患 土井 誠志	新患 泊 慎也 -	新患 田中 咲子 旧患 近藤 晃	新患 土井 誠志 旧患 泊 慎也	
	消化器	新患・旧患 永松 雅朗 二次検診 橋本さつき	新患・旧患 大場 一生 旧患 長田 和義	新患・旧患 村田 朋哉 旧患 吉川 大介	新患・旧患 大場 一生 新患・旧患 長田 和義	新患・旧患 吉川 大介 旧患 村田 朋哉	
	循環器	新患・旧患 山口 研児 新患 佐藤裕一郎	新患・旧患 河野 政紀 新患・旧患 児島 正純	新患 佐藤裕一郎 旧患 山口 研児	新患・旧患 山口 研児 旧患 児島 正純	新患 河野 政紀	
	リウマチ・膠原病	藤川 敬太	溝上 明成 AM 内田 智久	溝上 明成	藤川 敬太	新患 溝上 明成 旧患 内田 智久	
	腎臓	村谷 良昭	梅根 隆介	新井 英之	新井 英之	村谷 良昭 PM 黒部 由佳	
	糖尿病・代謝内科	安井 順一	中路 啓太 PM 中村 祐太	安井 順一	安井 順一	AM 中村 祐太 PM 中路 啓太	
	総合診療	-	-	龍田 洋一	-	龍田 洋一	
	血液	松尾 江美	-	松尾 江美	-	-	
	内分泌	-	-	午後～診療 安藤 隆雄 中路 啓太	-	-	
	※新患外来は原則午前中となります	脳神経救急対応救急部	溝田 貴光	平山 拓朗	梅野 哲也	溝田 貴光	平山 拓朗
	救急部医師 (龍田医師 他)						
	消化器外科 一般外科	新・旧患	福岡 秀敏 橋本慎太郎	山口 広之 荒井 淳一	-	福岡 秀敏 西牟田雅人	-
呼吸器外科	新・旧患	-	-	村岡 昌司 松本 博文	-	村岡 昌司 松本 博文	
乳腺外科	新・旧患	-	-	君野 孝二 村岡 昌司 松本 博文	-	君野 孝二 村岡 昌司 松本 博文	
脳神経外科	新・旧患	梅野 哲也	-	梅野 哲也	-	梅野 哲也	
整形外科	新患 旧患	玉井 崇 松尾 洋昭	松尾 洋昭	中村 郁也 玉井 崇	玉井 崇	松尾 洋昭 中村 郁也	
小児科	新・旧患	原田 定智 山田 洸夢	池田 憲呼 田代 香澄	田代 香澄 山田 洸夢	原田 定智 池田 憲呼	山田 洸夢 田代 香澄	
	※要相談 専門外来 その他 14時00分～	乳児健診(要予約) 14時～ 予防接種(要予約) 15時～15時30分	第4 (アレルギー) 田代 香澄	第2 (アレルギー) 田代 香澄 第1・3・5 (神経) 松尾 光弘	第1・第3 (心臓) 蓮把 朋之 福永 啓文	(発育) 池田 憲呼	
	-	-	-	慢性疾患外来	-	-	
皮膚科	新患 旧患	- 原 肇秀 芦塚賢美	芦塚 賢美 原 肇秀	原 肇秀 芦塚 賢美	芦塚 賢美 原 肇秀	原 肇秀 芦塚 賢美	
泌尿器科	新患 旧患 ストーマ外来	青木 大勇 西村 直樹 ストーマ外来(要予約) 第1・第3 13時30分～	西村 直樹 岩田 隆寿	青木 大勇 西村 直樹	西村 直樹 青木 大勇	岩田 隆寿 青木 大勇	
眼科	新・旧患	時村源一郎	時村源一郎	時村源一郎	時村源一郎	時村源一郎	
耳鼻咽喉科	新患 旧患 専門外来	藤山 大祐 大野 純希 -	大野 純希 藤山 大祐 -	大野 純希 藤山 大祐 14時30分～16時	藤山 大祐 大野 純希 -	大野 純希 藤山 大祐 -	
麻酔科	術前外来・いたみの外来 緩和ケア外来	酒井 一介 -	- 14時～15時 山口 広之	- 14時～15時 早田 央	山下 彦馬 -	- 新谷 貞代	
精神科	緩和ケア外来	-	-	14時～17時 兵頭 佑規	-	-	
産婦人科	新・旧患 助産外来 母乳外来	梶村 慈 藤原恵美子 月～木曜日の妊婦健診は外来担当医で行います。 ☆ご希望の方は要予約。産婦人科外来へご連絡ください。	山田 美樹	松脇 隆博 宮下 紀子	藤原恵美子	梶村 慈 松脇 隆博 助産師	
放射線科	新・旧患	検査依頼は、林 秀行 ・ 筒井 伸 まで			二川 栄 ・ 林 秀行 ・ 筒井 伸		
歯科口腔外科	新・旧患	吉富 泉	吉富 泉	-	吉富 泉	吉富 泉	

※      は新患 (紹介患者) 担当医師

\* 各科受付時間は、8時30分から11時まで

**〈急を要する紹介は、医療連携室を介さず直接担当医に御連絡ください。〉**

予約受付時間 月～金 8:30～17:00 (17:00以降については、翌日の取扱となります)

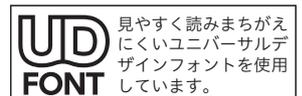
休診日 土曜日・日曜日・祝日  
年末年始 (12月29日～1月3日)



独立行政法人 地域医療機能推進機構

**諫早総合病院**

〒854-8501 長崎県諫早市永昌東町24-1  
TEL 0957-22-1380 FAX 0120-1388-35



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを使用しています。