

健康増進センター広報誌『健康ワンダーランド』です。今回は“脳梗塞”について取りあげてみました。

## 「脳梗塞の予防に必要なこと」

佐世保中央病院 脳血管内科 佐原 範之

### ●脳梗塞って？

脳梗塞は、脳を栄養する血管がつまってしまい、必要な血液を得られず脳細胞が死んでしまう病気です。脳細胞はほとんど再生しないので、脳梗塞で失われた機能は取り戻せません。日本人の死亡原因の第4位が脳血管障害であり、その大部分が脳梗塞なのですが、たとえ命が助かっても多くの場合、麻痺・しびれ・言語障害・認知症などの後遺症が残ってしまいます。

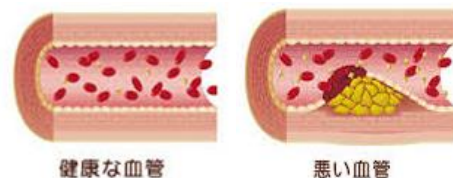
脳梗塞の原因は、大きく分けて二つあります。一つは脳の血管に起こる「動脈硬化」です。動脈硬化が進んで血管内部が狭くなり、血流が悪い部分ができていると、血圧の変化や脱水などで血管が詰まり脳梗塞になってしまいます。もう一つは心臓で、大部分は、代表的な不整脈である「心房細動」が原因です。心臓の中に血のかたまり(血栓)ができ、血液の流れに乗って脳の血管を詰まらせます。脳梗塞が起きると、手足のしびれや麻痺、ろれつが回らないといった症状が現れ、時間とともにひどくなっていきます。これらの症状が突然現れたら、早急に救急車を呼ぶことが大切です。



### ●脳梗塞と生活習慣病

動脈硬化を予防することが脳梗塞の予防につながります。動脈硬化の危険因子には加齢や遺伝もありますが、生活習慣病（肥満・メタボリックシンドロームや高脂血症、高血圧、糖尿病）と強い関連があります。その他、喫煙や過度な飲酒もよくありません。

これらを防ぐためには、生活習慣の改善が必要になります。糖分や脂質を抑え、塩分を控えめにし（できれば6g/日以下）、バランスのよい食事を取り、こまめに水分を摂取することが大切です。脱水は夏に起こすものだと思われている方が多いのですが、冬は湿度が低く皮膚が乾燥し、知らずに蒸発する水分量が増加します。また室内も暖房で暖かく、いつのまにか汗をかいていることがあります。これから寒くなって来ますが、こまめな水分摂取を心がけてください。



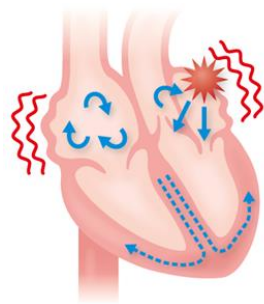
⇒ 次ページへ

運動も脳梗塞の予防につながります。ウォーキングやジョギング、自転車、水泳などの有酸素運動を定期的に行いましょう。例えば、話しながらできるペースで1日30分ほどの散歩をするとよいでしょう。

高脂血症、高血圧、糖尿病とすでに診断された方は、病院から処方された薬を忘れずに飲んでください。体の変化が表れないのでやめる方いますが、継続が必要です。喫煙者は禁煙にも励んでください。

### ●脳梗塞と不整脈

もう一つの脳梗塞の大きな原因となるのが、不整脈、特に心房細動という不整脈です。心房細動になると心臓の一部がけいれんするように小刻みに震え、規則正しい収縮ができなくなってしまいます。そうすると血液がよどみ、血の塊(血栓)ができ、脳の血管に飛んでいくと脳梗塞になってしまいます。このタイプの脳梗塞は大きな血管がつまることが多く、重症になりがちです。

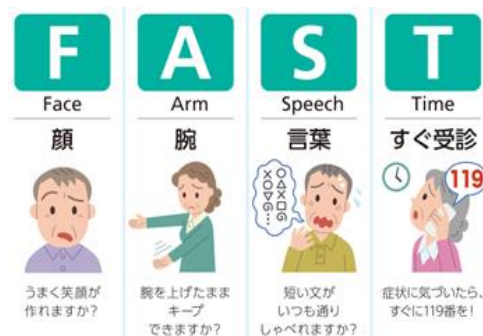


心房細動を防ぐことは難しいですが、早期に発見し、脳梗塞の予防をすることは可能です。定期的に心電図をとったり、24時間心電図(ホルター心電図)を行うことで不整脈の検出率は上がります。現在は、Reveal LINQ@ と呼ばれる埋め込み型の心電計もあり、心房細動検出に大きく役立っています。

心房細動が見つかった場合には、きちんと脳梗塞発症のリスク評価を行い、高リスクの人は血液サラサラの薬(抗凝固薬)が開始となります。以前は、ワーファリンと呼ばれる薬しかありませんでしたが、現在は食事制限や量の調整が必要のない抗凝固薬もありますので、医師に相談し処方してもらいましょう。抗凝固薬も体の変化が表れないのでやめてしまう方がいますが、やめると、すぐに効果が切れてしまう「命綱の薬」ですので絶対にやめないでください。

### ●最後に

どんなに予防をしても、脳梗塞になってしまう方はいます。脳梗塞になってしまったら、治療は1分1秒を争います。ろれつ不良や手足のしびれ、麻痺といった脳梗塞を疑う症状が出現したときには、躊躇せず救急車を呼び、治療可能な病院まで搬送してもらってください。



## 人間ドックのご予約について

現在、人間ドックのご予約につきまして、インターネットの当施設ホームページからの利用が可能となっています。右下のQRコードをご登録してアクセスいただければと思います。受診日程と内容につきましては、こちらから折り返し確認のお電話をさせていただきます。

例年、健診が混み合い、ご希望の日にご予約をお取りすることが出来ないことがありご迷惑をお掛けすることがございます。

春先の4月、5月は健診を受診される方が比較的少ない傾向にありますので、是非お早めにご連絡をお願いいたします。



<http://www.hakujujikai.or.jp/chuo/health/contact/index.html>

◆ 人間ドック受診者の待ち時間調査を行いました！！

下記の通り、当センターをご利用いただいた1日ドック受診者を対象に、待ち時間調査を行いました。今回は、生理検査（健康増進センター内実施分）、診察・結果説明、保健指導につきまして、調査・分析を行いました。得られたデータとご意見を参考に皆様により満足いただける健診施設を目指して参ります。今回は、調査内容を一部抜粋し報告させていただきます。

【調査期間と対象】

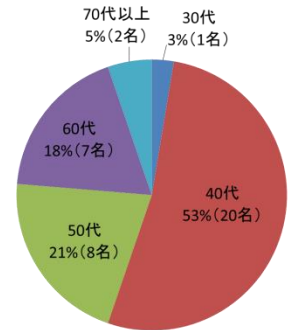
期間：2018年10月15日(月)～2018年10月19日(金)

対象者：上記期間中における1日ドック受診者  
合計38名（男性:21名, 女性:17名）

調査項目：生理検査（腹部エコー, 肺機能, 心電図, 眼底）  
診察・結果説明, 保健指導

● 対象者年齢構成

対象者の年齢構成として、40代が53%と最も多く、40代、50代60代で全体の92%を占めています。



● 各項目ごとの平均待ち時間（調査日別）

	有効調査件数	10/15 (月)	10/16 (火)	10/17 (水)	10/18 (木)	10/19 (金)	全平均 (標準偏差)
生理検査	31名	7.7	4.6	9.1	3.3	8.9	7.5 (±5.2)
診察・結果説明	35名	28.3	34.5	45.7	21.5	39.1	33.3 (±22.4)
保健指導	36名	8.9	7.5	8.2	11.8	11.4	9.8 (±7.2)

(分)

● 各項目ごとの平均所要時間（調査日別）

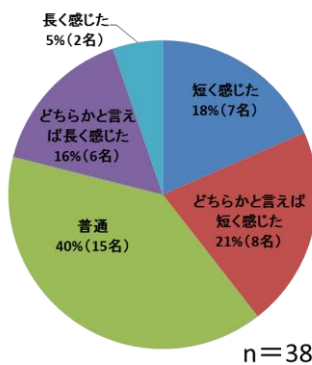
	10/15 (月)	10/16 (火)	10/17 (水)	10/18 (木)	10/19 (金)	全平均
生理検査	39.9	31.0	29.6	24.3	32.4	32.4
診察・結果説明	16.0	12.8	12.3	12.4	11.9	13.1
保健指導	11.3	9.2	11.7	8.9	11.9	10.6

(分)

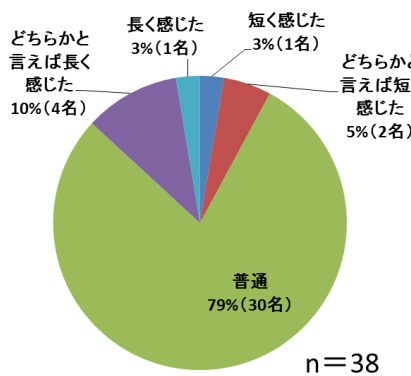
※有効調査件数とは、調査時間の記入漏れがなく、待ち時間算出可能人数を示す。

● 各調査項目における待ち時間アンケート結果

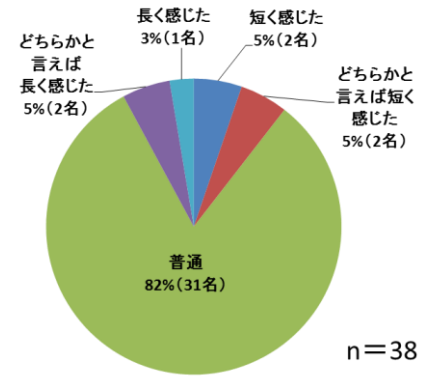
【生理検査】



【診察・結果説明】



【保健指導】



◆生理検査については、前回結果（2015年度結果）との比較では、所要時間に2倍ほどの差が生じており、長くなっていましたが、平均待ち時間は変化がなく、アンケート結果からは「短く感じた」「どちらかと言えば短く感じた」と回答の方が上回り、待ち時間に対する不満は少ない結果でした。

◆診察・結果説明については、前回結果（2015年度結果）との比較では、平均待ち時間は5分程度長くなっていました。今回、待ち時間が30分を超えた方が半数を占めていたため、平均待ち時間が長くなったようです。今回、30分以上の待ち時間が生じた要因は、それぞれ異なりました。改善ができる点は、今後も改善に努め待ち時間短縮に取り組みます

◆保健指導については、前回結果（2015年度結果）との比較では、平均待ち時間は、5分程度長くなっていました。保健指導は、検査、診察・結果説明が全て終了した後に実施することが多く、ある一定の時間帯（11時～12時間）に集中します。そのため、この時間帯に受けられる方の待ち時間が長くなっていました。集中する時間帯は保健師の増員を検討していきたいと考えております。

## 佐世保中央病院 健康増進センター 基本理念と基本方針

## 【基本理念】

受診者の健康を支援し、活力のある地域社会の実現に貢献します。

1. 生活習慣病の早期発見と予防の啓発に努め、健康の維持・増進をサポートします。
2. 検査技術や診断機器の精度向上を常に心がけ、質の高い健康診断を提供します。
3. 健康診断や保健指導を通して、受診者のライフスタイルを考えた継続的な支援を行います。
4. すべてのスタッフが相互に協力・連携して、受診者の皆様に満足いただけるサービスを提供します。
5. 健康診断業務で得られた個人情報の守秘義務と、受診者ご自身の知る権利を遵守します。

## 健康増進センター 診察担当医

	月	火	水	木	金
午前診察	常勤医： 非常勤医：	中尾・寺園・川内 元永・唐田・黒田			
午後診察	※ 毎日3～4名の医師が担当いたします				
婦人科検診	石丸	石丸	石丸	石丸	石丸

## 健診に関するご予約・お問い合わせについて

☆健診をご希望の方は、**完全予約制**になっておりますので、健康増進センター窓口にお越し  
いただくかお電話でのご予約をお願い致します。

## ○お問い合わせ時間

月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

○休診日 土・日曜日、祝日 8月14日～15日（夏季） 12月30日～1月3日（年末年始）

## 【健康増進センター直通】

電話番号 (0956)33-5335

FAX番号 (0956)33-5336

メールアドレス sch-kenkoh@hakujujikai.or.jp

\*ただし、メールでのお申し込みは受け付けておりません。

## 編集後記

明けましておめでとうございます。本年も、地域・職域の方々の疾病予防と健康づくり  
機関として、皆さまのお手伝いができればと職員一同、気持ちを新たにしています。

広報誌「健康「ワンダーランド」」につきましても、皆様に少しでもお役に立つ  
情報を発信できるよう取り組んで参ります。

引き続き、ご愛読のほど宜しくお願いいたします。

次回発行日は、本年4月を予定しています。どうぞご期待ください。

