



ゆきぐに大和病院だより

理念

私たちは、自然のうるおいの中で、
人それぞれの希望に満ちたくらしを支え、地域医療を推進します。

2014
2月号

転ばぬ先の脳梗塞予防

神経内科 医師 竹内靖子



「ちゅうぶ」じゃないかと心配で：

手足のしびれで病院を受診された方がよく口にされる言葉です。「ちゅうぶ（中風）」とは脳卒中のことで、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の総称です。脳卒中は一旦起こすと、寝たきりになったり、手足の麻痺や言語障害など後遺症が残ることが多く、予防が何よりも大切です。今回は、脳卒中の70%以上を占める脳梗塞の予防についてのお話です。

脳梗塞とは

脳梗塞は、脳の血管が詰まって起きる病気です。脳の血管が詰まると、脳の細胞に酸素や栄養が届かなくなり、細胞が死んでしまいます。どのような機能をもつ細胞がやられたかにより、身体の半身に力が入らない。しびれる、歩行時のふらつき、意識がぼんやりとする、めまい、言語の障害（舌がもつれる、言葉が出ない、つじつまの合わないことを話す）、物が二重に見える、片目が見えない、視野の一部が見えないなどの症状がでます。

原因と予防

脳梗塞の代表的な原因は二つあります。ひとつは動脈硬化により、脳の血管が狭まって詰まってしまう場合、もうひとつは不整脈の一つである心房細動により、心臓の中に血のかたまり（血栓）ができ、それが血流に乗って脳の血管に運ばれ、血管を詰めてしまうものです。

動脈硬化については、動脈硬化を進める危険因子（高血圧、糖尿病、喫煙、脂質異常、肥満、ストレス、アルコール多飲）をできるだけ持たないようにする。もし危険因子があれば、できるだけその状態を改善させることが何より大切です。

心房細動がある場合は、血栓ができないように、血液の凝固を抑える薬の内服が、脳梗塞予防に有効です。

一番大切なのは

高血圧を予防すること

高血圧は、脳梗塞の最大の危険因子です。高めでも、これくらいが自分にはちょうどいいと、そのままにしてしまうことがあります。適正な血圧は、年齢、その他の身体の状態により異なってくる

す。ご自分で判断せず、医療機関で相談されることをお勧めします。また、塩分を控える、果物や野菜を多く食べる、太らないようにする、適度な運動を習慣づけることも、高血圧予防になります。寒いと自律神経の働きで、血圧が上がります。浴室、脱衣所、トイレ等が極端に寒くならないように、特に高齢者では配慮が必要です。

心房細動は放置しない

心房細動が原因で起きる脳梗塞は、大きな脳梗塞となることが多く、注意が必要です。血液の凝固を抑える薬が、予防に有効です。以前は、納豆が食べられない等、食事に注意が必要なワーファリンという薬しかありませんでしたが、今は、食事に影響を受けない新しい薬もできています。どの治療が適切かは、患者さんごとに異なりますので、心房細動が見つかったら、病院でご相談ください。

日本脳卒中協会のプロジェクトのサイトに、サッカー日本代表のオシム元監督夫妻のインタビューが出ています。率直なメッセージが伝わってくる内容です。一度ご覧になってみてください。「オシム氏メッセージ」で検索できます。



診療日のご案内

入院患者さまとの面会は、
月曜日～金曜日：15：00～20：00、
土曜日・日曜日・休日13：00～20：00
となります。（時間厳守）

説明

診療科に対する曜日欄の記載は、○＝診療日、—＝休診となります。
○と（休診有）の記載がある場合は、当月に臨時休診があります。備考欄で、休診日をご確認ください。
また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日	
一般外来	予約外	○	10名で 受付終了	○	○	○	新患のみ 8：00～10：00	㊸㊹㊺9：00～ ㊻㊼㊽10：20～	※一日15名で受付終了	
	予約	○	○	○	○	—	予約方法は、P3上「予約 または予約変更について」 をご参照ください。			
専門外来	脊椎	—	4日・18日	—	—	—	予約制 予約方法は、P3上「予約 または予約変更について」 をご参照ください。	10：20～		
	上肢	—	—	—	○	—		9：00～		
	足	—	—	—	—	8日				
	退院後	○	—	—	—	—				
	人工関節	—	—	○	—	—				
	骨粗しょう症	—	—	—	○	—				

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	○	—	—	1日・15日	㊸8：00～11：00 ㊹予約制	9：00～	
午後	—	—	5日・19日	—	—	—	13：00～15：00	13：00～	

形成外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
	—	—	—	—	○	—	13：00～14：30	13：30～	

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
	—	—	—	—	○	—	予約制	9：00～	

★子どもの予防接種日程

予防接種	接種日	受付時間	接種時間
3種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風)	2月 7日(金) 2月21日(金)	13：20～ 14：00	13：30～
ポリオ	2月 7日(金) 2月21日(金)		
4種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	2月 7日(金) 2月21日(金)		
麻しん・風しん混合 1期 2期	2月28日(金)		
日本脳炎	2月14日(金)		
B C G	2月28日(金)		

医師別の診療予定が必要な方は、医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧を、医療連携室に用意してあります。

病院休診日のお知らせ

11日(火) 祝日・建国記念の日

17日(月) 第3月曜日

※各診療科の休診日は、「診療科・診療日の案内」の最右「備考・休診日」欄でご確認ください。

※予約が必要です。予約・お問い合わせは、医事課まで。
※小児のヒブ、肺炎球菌、中学生の子宮頸がん予防接種は上記日程全般で行います。

皮膚科からの お知らせ

2月から、
毎週火曜日の診療は
休診させていただきます。

1月まで	火曜日	水曜日	金曜日
------	-----	-----	-----

変更

従来どおり

2月から	休診	水曜日	金曜日
------	----	-----	-----

受付：8：00～11：00 診療9：00～

ゆきぐに大和病院「健友館」
平成26年度
人間ドック
予約受付のご案内

ゆきぐに大和病院「健友館」では、平成26年度の間ドックの予約受付を次により行いますので、お申し込みください。

○予約受付開始日
2月3日(月)

○受付時間
午後2時～午後4時
(土・日曜日、祝日、第3月曜日は休館日のため受付できません)

○申込み方法
予約制となっております。電話または直接「健友館」窓口でお申し込みください。
健友館直通電話
025(777)4477

○対象となる方
受診者が直接、健診機関への申込みを必要とする方(加入している健康保険等から助成を受けない方)。なお、助成を受ける方は、各々の健康保険組合や事業所等に申込み手続きを行ってください。

○問合せ 健友館



平成26年2月

診療科

予約または予約変更について

受付日時：予約または予約変更をしたい診療科が診療している日の、
月～金曜日の午後2時～4時（歯科は歯科の受付欄参照）
方 法：電話にて受け付けます。
※予約変更は、「やむを得ない」場合に限りします。

ゆきぐに大和病院 代表

TEL 025-777-2111

FAX 025-777-3853

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	○	○	○	○	○	○	8:00～ 11:00	9:00～	
内分泌 糖尿病	午前	○	○	○	○	—			
	午後	—	—	—	○	—	13:00～14:00	13:30～	
循環器科	○	備考参照	○	○	—	8日・22日	8:00～11:00	9:00～	火曜日＝予約制
腎臓科	—	—	—	—	7日・28日	15日	予約制 (3ページ上の記事参照)	10:15～	
呼吸器科	—	—	—	○	—	○	8:00～ 11:00	9:00～	
神経内科	○	○	—	○	○	—			
睡眠時無呼吸	—	—	—	○	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	13:30～	

和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	○	○	○	○ (休診有)	○ (休診有)	○ (休診有)	8:00～11:00	9:00～	休診＝14日(金)、15日(土) 21日(金)
午 後	○	○	○	○ (休診有)	○	—	13:00～14:30	13:30～	休診＝6日(木)、13日(木) 14日(金)、21日(金)

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	—	○	—	○	○	○	予約制 (3ページ上の記事参照)	9:00～	
メモリークリニック	○	—	○	—	○	—		④⑥9:30～ ④⑥13:30～	
高次脳機能障害科	24日	—	—	—	—	—		13:30～	

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
胃腸科 肛門科	○	○	○	○	○	○	8:00～11:00	9:00～ 第1・3④ 10:00～	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	午 前	○	18日	○	—	○	8:00～11:00	9:00～	
	午 後	—	—	—	—	○	予約制 (3ページ上の記事参照)	14:00～	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般受付	—	—	—	—	○	○	8:00～11:00	9:15～	予約優先
予約制	—	○	5日・12日・ 19日	○	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	④9:15～ ④⑥10:30～	

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
予約制	—	—	—	—	—	○	予約制 (電話予約可 月～金曜日 14:00～16:00)	9:00～	当院眼科医師より 再診の指示がある方のみ

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	—	—	—	—	—	○	8:00～11:00	9:00～	
午 後	—	○	—	○	—	—	13:00～15:00	14:00～	
皮膚科	—	—	○	—	○	—	8:00～11:00	9:00～	
泌尿器科	—	—	—	○	—	—			

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日	
歯科・小児歯科	○	○	○	○	○	○	予約制 (電話予約可 10:00～12:30 13:30～16:00)	9:00～		
矯正科	—	—	12日・19日・ 26日	—	—	—				
歯科口腔外科	○	○	—	○	○	○				

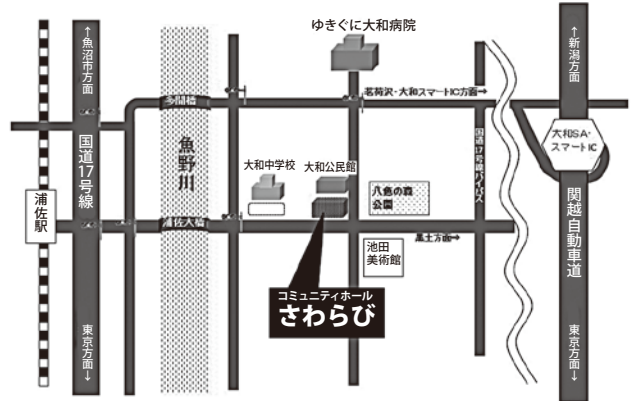


市民公開講座

認知症予防

増加を続ける認知症患者、65歳以上の1割以上の方が認知症といわれるのが高齢化社会の現実です。住み慣れた場所で暮らし続けたい、できれば認知症になりたくないと思っている方も多いことでしょう。今回は、東京都健康長寿医療センターの栗田主一先生をお招きし、私たち自身でできる認知症予防の知識を市民のみなさまとご一緒に考えてみたいと思います。多くのみなさまのご参加をお待ちしております

期日：2月23日(日)
 時間：午後1時30分～3時30分(受付1時～)
 会場：コミュニティーホールさわらび



入場無料

申込不要

演題：「認知症の理解と予防」

あわた しゅいち
講師 栗田主一 先生

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
 自立促進と介護予防研究チーム研究部長。医学博士。

軽運動：インストラクター 遠山ひろみ氏 (レインボー健康活動普及協会認定インストラクター)
 主 催：市立ゆきぐに大和病院 認知症疾患医療センター
 問合せ：認知症疾患医療センター (担当：佐藤) TEL 025-777-2111 (代表)

リハビリ豆知識

臨床心理士が伝えたい 「ストレス社会をのりきる」には

臨床心理士 吉村友恵



みなさんはどんな時にストレスを感じますか？忙しい日々が続いたり、目上の人に会ったりすると、緊張してストレスを感じやすくなるものです。現代社会はストレス社会といわれており、ストレスの生じやすい状況になっていきます。ストレスがたまると、不安や焦り、イライラが長く続いたり、強く感じたりすることがあり、その結果、身体や「こころ」に不調をきたしたり、人間関係のトラブルが起りやすくなってしまう。ただ、ストレスのきつかけとなるものは、職場や学校、家庭など周囲の環境からくるものもあり、自分ひとりではどうにもできないことがたくさんあります。そこで、ストレスを自分なりにコントロールしながら、適度に付き合っていくことが大切になります。その方法の一つとしておすすめしたいのがリラクゼーション法です。

臨にした方が、それにつれて気持ちも変化しやすくなります。

【呼吸を整えるリラクゼーション法のやり方】

- ① ゆっくり深く腹式呼吸をします。鼻で吸って、口からはきかします。
- ② 1・2・3で吸って、4で息をとめ、5・6・7・8・9・10とゆっくりはき出します。

※吸う息には、元気になるエネルギーが入っているイメージで、はく時には、嫌なことやイライラも一緒に外に出すようにイメージするとより効果的です。

まずは気持ちが安定しているときから練習を始め、徐々にストレス場面の前に活用できるようにしましょう。

今回は、呼吸を整えるリラクゼーション法をご紹介しましたが、これ以外にも、音楽やアロマなどを活用してリラクセスすることができます。自分に合った方法を見つけて、ストレスをコントロールしていきましょう。

リラクゼーション法は、体や呼吸を整えることで、リラクセスすることをめざします。例えば、たくさん人の前で話すときは緊張しますが、その際に、「落ち着け!」、「大丈夫」と言い聞かせて気持ちを落ち着かせるように、なかなか難しいものです。このような場合、まずは体をリラクセスさせるよ