



城内病院発

「我慢」と「やる気」を応援します

生活習慣病（メタボリック）治療センター



9種類の運動機器を用い、生活習慣病の改善・克服をめざします。



体力と体調に合った運動機器で



毎日の食事内容をチェック

疾病予防のために**運動と食事**などの生活習慣の見直しを一緒に取り組んでいきましょう。

南魚沼市立ゆきぐに大和病院 【ホームページ】 <http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp> 【E-mail】 niigata@yukigunihp.jp
※南魚沼市のホームページが表示されますので、健康・福祉>市立病院など と進んでください。

南魚沼市立城内病院 【ホームページ】 <http://www17.ocn.ne.jp/~jounaihp/> 【E-mail】 jounai@city.minamiuonuma.lg.jp

こんな症状ありませんか？

脳卒中について 予防を中心に

南魚沼市立ゆきぐに大和病院

内科・神経内科医師 竹内靖子

高血圧 180



脳卒中とは、脳を養っている血管が破れて出血する病気(脳出血とくも膜下出血)、血管が詰まってその先の脳の組織が壊死を起こしてしまう病気(脳梗塞)の総称です。よく聞かれる『ちゅうぶ(中風)』とは、脳卒中のことを意味します。

日本において脳卒中は死因の第三位ですが、命は助かってても麻痺等の後遺症が残ることが非常に多く、寝たきりの原因としては第一位です。

脳卒中の症状

突然に身体半分の入りにくくなったり、感覚が鈍くなる。言葉がしゃべりにくくなる。周りの人が話していることがわからない。ろれつが回らない。ぼんやりして様子が普段と違う。今までに経験したことのない強い頭痛めまい。視野が欠ける。物が二重に見える等の症状があります。めまい、視覚障害は、耳鼻科、眼科の病気が原因のこともあります。念のため早い段階で検査を受けた方が良いでしょう。

脳卒中にならないために

脳出血も脳梗塞も、危険因子の適切なコントロールができれば、発症を半分にすることができるといわれています。生活習慣の改善と、関係する病気のコントロールが大切です。具体的には、

- 1 高血圧を放置しない。
高血圧は脳卒中の最大の危険因子です。上の血圧が140以上、または下の血圧が90以上になると脳卒中の発症率が急激に上がります。
- 2 タバコをやめる。
ニコチンにより、血管が収縮して血圧が上がったり、血液がドロドロになって血栓ができやすくなります。喫煙は善玉(HDL)コレステロールを減らし、悪玉(LDL)コレステロールを増やし、動脈硬化も進行させます。高血圧のある人がタバコを吸っていると、そうでない人に比べ脳卒中の発症率が3から5倍上がります。
- 3 肥満解消。
肥満は万病の元です。高血圧、糖尿病、高脂血症、いずれも体重を3

- kg 減らすだけで、かなり改善します。肥満を解消するには、小食を心がけることが第一です。40歳を過ぎたら、若い頃の7から8割の食事量で十分です。食事量にはアルコールの力ロリーも含まれます。有酸素運動の習慣づけも大変有効です。運動中の脈拍を中年者では毎分120程度、高齢者では110程度に保つようにして、できれば毎日30分以上続けてウォーキングや水泳、サイクリングなどをするのが理想です。体重が大きくは減らなくても、運動により高血圧、高脂血症、糖尿病の改善が期待できます。無理のない程度からは是非試してみてください。
- 4 糖尿病をきちんとコントロールする。
糖尿病は動脈硬化を進行させます。高血圧、高脂血症を伴うことも多く、糖尿病があると脳梗塞の発症率が2から3倍上がります。糖尿病に高血圧を合併している方は特に注意が必要で、上の血圧を130未満、下の血圧を80未満に管理することが治療の目安となっています。
- 5 コレステロールを下げる。
コレステロールが高いことも、動脈硬化を進行させます。食事に注意しても高めが続く場合は、薬物治療をおすすめします。特に他の危険因子がある方は、しっかりとコントロールすることが必要です。

6 脳梗塞の原因となる不整脈があれば治療を受ける。心房細動という不整脈があると、心臓の中に血栓ができやすく、その血栓が剥がれ、流れて、脳梗塞を起こすことがあります。この場合、血液の凝固を抑える薬が脳梗塞予防に使われます。

日頃の診療で、『ちゅうぶにだけはないたくない』という患者さんの声をよく耳にします。しかし、そう言いながらタバコをやめられない方、つい沢山食べてしまう方、血圧が高いけれど薬を飲むのもイヤという方、わかっちゃいるけど、やめられないという方、沢山いらつしゃいます。気持ちもよくわかりません。しかし一方で、一念発起して、数ヶ月のうちに見事にメタボリック症候群から卒業していかれる方も、また薬を飲みながら、前向きに元気に生活している方も沢山いらつしゃいます。ちよつと心配、でもそのままになっているという方、是非行動を起こしてみてください。

お知らせ

12月1日(土)は創立記念日のため全科休診とさせていただきます。



診療科	医師	月	火	水	木	金	土	
内科	小山	毎週	毎週	※毎週	毎週	毎週		
	青木	毎週		毎週	8・15・22・29日		17日	
	廣田 <small>(ゆきくに大和病院副院長)</small>		毎週					
	中谷 <small>(ゆきくに大和病院)</small>					毎週		
	安部				1日			
	堀内						24日	
	高橋						10日	
	薄田							
	午後	小山		13日	毎週			
	青木	毎週	6・20・27日		毎週	毎週		
リハビリ	午前	理学療法士	毎週	毎週	毎週	毎週	毎週	
	午後	理学療法士	毎週	毎週	毎週	毎週		
往診	午後	小山	毎週	20・27日		1・8・15・29日		
	青木			13日		22日		

※水曜日午前の小山医師の診療は、予約検査を優先させていただきます。

◆曜日の数字は今月の診療日です。都合により診療日に変更になる事がございます。

◆土曜日午後、日曜日、及び祝日は休診です。

お知らせ

インフルエンザ予防接種予約受付中

毎年猛威をふるうインフルエンザに負けないために、流行前の予防接種が効果的です。
受診時または電話にてご予約をお受けいたします。



— 城内病院 外来診療受付時間 —

平日：午前8時30分～午前11時30分

午後1時30分～午後4時30分

土曜：午前8時30分～午前11時30分

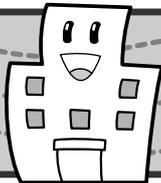
元気で永生き応援します

～あなたの健康のパートナー～

TEL(025)775-2009

FAX(025)775-2295

職場紹介



薬局だより

— いつも元気な三人娘 —



※ ◆ ※ 最 ◆ 終 ◆ 便 ◆ ※ ◆ ※

内服薬の袋にはどうやって飲むか指示が書いてあります。あさ、ひる、ゆう、ねる前の表示があり、その下に食後（食後30分）・食前（食前30分）・食間（食後2時間）・食直後・起床時などそれぞれ選んであるところに印がついています。

一般的に食後は食後30分を意味していますが、忘れてしまわないために食後すぐと書いてあるところが多いようです。世の中の薬は食後指示が多いようです。でも薬の中には食べ物・飲み物によって吸収のよくなるもの、悪くなるものもあります。また服用後、横になってはいけないものもあります。それらを含めて指示は決められているのです。ご自分が飲んでいる薬の袋をもう一度見てみてください。そして本当に指示してあるように飲んでいるか確認してみてください。

（薬剤師 牛木）

