

病 院 だ よ り

脳卒中の予防

飯田 秀夫

トイレのことを気にしない暮らしへ

村井 勝

新生!! 4階内科病棟

村岡 敬子

国際親善総合病院

〒245-0006 横浜市泉区西が岡 1-28-1
TEL 045(813)0221 (代表)
FAX 045(813)7419 (庶務課)

URL <http://shinzen.jp>

国際親善総合病院看護部
モバイルサイト



脳卒中の予防

脳卒中は突然に症状が出現し、寝たきりになる病気の第一位であります。脳卒中を起こしやすい要素としては、現在、高血圧・心房細動・糖尿病・メタボリックシンドロームなどがあり、これらに対する対処が発症予防・再発予防につながります。



まず、高血圧では、収縮期血圧（最高血圧）160mmHg、拡張期血圧（最低血圧）95mmHg程度以上になったら、医師による食事療法・薬物療法を開始することにより脳卒中の発症を予防できることがわかってきています。具体的な目標値としては、高齢者では収縮期血圧140mmHg 拡張期血圧90mmHg未満、若年・中年者は収縮期血圧130mmHg、拡張期血圧85mmHg未満することが推奨されています。

第2に心房細動では、弁膜症をお持ちでない心房細動の方で、脳卒中または脳虚血症状が出現する既往もある方、うっ血性心不全、高血圧、75歳以上または糖尿病を既往にある場合は、ワーファリンの投与が必要です。ワーファリンによる副作用がある方は、バイアスピリン等の抗血小板薬の投与でも良いです。

第3に、メタボリックシンドロームも脳梗塞の危険因子であり、ウェスト周囲：男性85cm以上／女性90cm以上の方で、(1) 中性脂肪：150以上またはHDLコレステロール：40未満 (2) 収縮期血圧：130mmHg以上・拡張期血圧：85mmHg以上 (3) 空腹時血糖：110以上の項目の2つ以上当てはまる方は、適切な体重までの減量と、運動（1日1時間の散歩等、極端なスポーツをする必要はありません）・食事（早食いをしない・寝る前3時間は間食をしないなど）による生活習慣の改善がまず必要であり、目標が達成できない場合は医師の治療が必要になります。

みなさま、是非上記のことをお考えになり
脳卒中の予防を行ってください。

副院長（脳神経外科部長） 飯田 秀夫

第1部 14:00～ 「お医者さんへの上手なかかり方」

横浜市健康福祉局医療安全課係長 小川 信也

*詳細は、病院だより第186号(平成21年12月10日発行)をご覧ください。

第2部 「トイレのことを気にしない暮らしへ」

病院長 村井 勝

皆さんはトイレに1日何回行かれますか？

お休みになられてから夜中にトイレに行かねばならない人、尿の勢いがなくなってしまった人、排尿に時間がかかりかつ最後の切れが悪い人、日中お手洗いが頻繁でバス旅行などのお出かけがたい億劫になれる人、お小水をもよおすとトイレに行くのが間に合わないくらい我慢のできない人、さらには実際漏らした事のある方、まったくしゃみをしたり、急に立ち上がる際にお小水を漏らしてしまう人、トイレをすませた後も尿が残っている感じが続くなど、お小水に関して困っておられる方、困ったことのある方が少なくありません。中にはお小水の問題から外出を控えたり、出かける前にトイレのある場所をあらかじめ確認しておいたり、常に排尿の事を気にされている方は大勢おられ、あなただけではありません。

厚生省の統計では加齢による男性の前立腺肥大症の患者さんは全国で60万人と報告されております。65歳以上の男性の51.3%には前立腺肥大症があると言われております。また、日本排尿機能学会の調査では尿意が我慢できずトイレの回数が多くなる切迫性頻尿は40歳以上の男女あわせて12.4%、810万人に見られ、しかもこのうち半数以上の430万人が実際お小水を漏らすつまり尿失禁を伴っていると報告されております。

今回の健康懇話会では男性、女性を問わずこうした排尿一尿をためることと尿を出すことに関する問題を取り上げ、皆さまが毎日トイレのことを気にしないで暮らせるようになるにはどうしたら良いかについて泌尿器科専門医の立場からお話しをさせていただきます。

ご案内

※開始時間・講演時間が通常とは異なりますのでご注意ください。

このテーマは

平成22年3月12日(金) 14:00～約2時間の健康懇話会拡大版にて

講演予定です。

(入場無料、予約不要、どなたでもご自由にご参加ください。)



新生!! 4階内科病棟

近年、内科病棟へご入院される方々の病状や生活背景は、生活習慣病を基盤とした疾患で、一人暮らしやご高齢者の方が多いと言う特徴があります。また、働き盛りと言われる年代の方の急な発病も多くあります。私達は、入院時からご本人と家族の方と一緒に、各部門のスタッフと連携をとり、回復へのお手伝いをさせて頂いています。適切な時期での退院や転院が迎えられるように、医師・看護師・薬剤師・理学療法士・栄養士・ソーシャルワーカーなど一丸となって、皆さまのサポートをさせて頂いています。

これまで、4階はA病棟とB病棟と2つの病棟でしたが、2月からは内科系病棟として統合し4階病棟として運営することとなり、内科系疾患でご入院の方々への、専門的な治療や看護がより適切に提供できるように、そして、入院が必要な方のベッドが常に準備できるように心がけて行きたいと思っています。

さまざまな社会情勢が医療の世界にも影響を及ぼしていますが、私達内科病棟の看護師は他部門の方々とは協力しながら、温かみのある看護を大切にご入院の皆さまの一日も早い回復を願い、時に厳しく時にやさしく仕事をしていきたいと、日々がんばっています。これからも、ご協力をお願い致します。



4階病棟課長 村岡 敬子