

# Hospital News

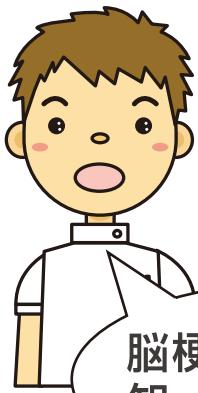
vol. 11  
2013.JULY.7



梅雨も明け、本格的な夏を迎えたが、いかがお過ごしでしょうか？

当院でも、地球温暖化防止及び省エネルギー対策の一環として、5/20～9/30までクールビズ運動を実施させていただいています。

皆様も十分な熱中症対策でお元気にお過ごしください。



# 放射線科からのご案内

脳梗塞の怖さを  
知っていますか？

## 2011年日本人の死因ランキング

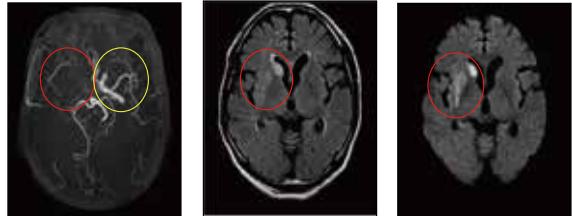
1. 悪性新生物(ガン)
2. 心疾患
3. 脳血管疾患

日本人の死亡原因の第3位が脳血管の病気ですが、その6割が脳梗塞です。脳梗塞を発症してしまうと、命をとりとめたとしても多くの場合、意識障害や運動麻痺、失語症などの非常に重篤な後遺症が残ってしまいます。



### 【脳梗塞の原因】

- 脳の血管そのものに起こる動脈硬化  
⇒血管の内部が狭くなり、血流が悪くなり、脱水や血圧の変化などをきっかけに、その部分に血栓ができ血流が完全に途絶えてしまう。
- 心臓の心房細動  
⇒心室にできた小さな血栓が血流に乗って脳の血管に運ばれ血流が途絶えてしまう。



脳梗塞を発症した頭の画像です。  
赤丸の部分が脳梗塞を起こしている箇所です。  
黄丸の部分が正常部分です。

動脈硬化や血栓により血管が詰まると、その血管周辺の脳細胞に血流が行き渡らなくなり、脳が壊死していきます。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す事が困難です。

脳梗塞が起こると、手足の痺れや麻痺、ろれつが回らないといった症状が現れ時間と共にひどくなっています。早く治療を始める程、後遺症の程度が軽くなり時には後遺症が残らない場合があるので、少しでもおかしいと思ったらすぐに救急車を呼ぶなどの、迅速な対応を行うようにして下さい。



手足の痺れやろれつが回らない等の症状があれば直ちにチェックが必要です。MRI検査は脳や血管の描出に優れており脳梗塞を一番早く見つける事が出来る検査です。脳梗塞の原因である脳血管の狭窄や、脳動脈瘤等の脳梗塞以外の疾患その他様々な疾患の予防にもつながります。

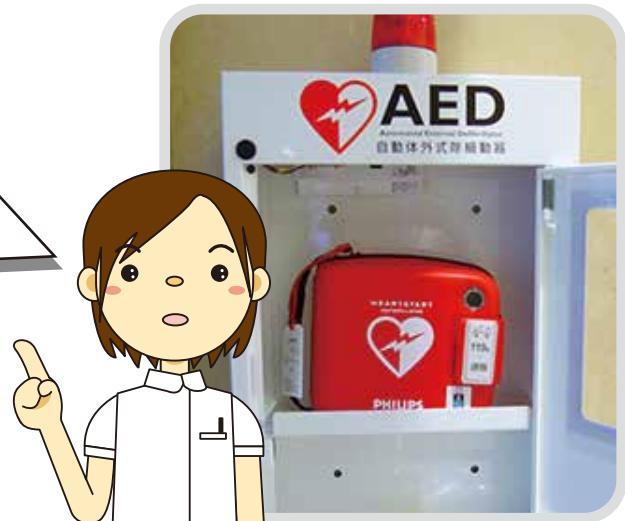


# ● ● ● 外来看護部

AEDについて

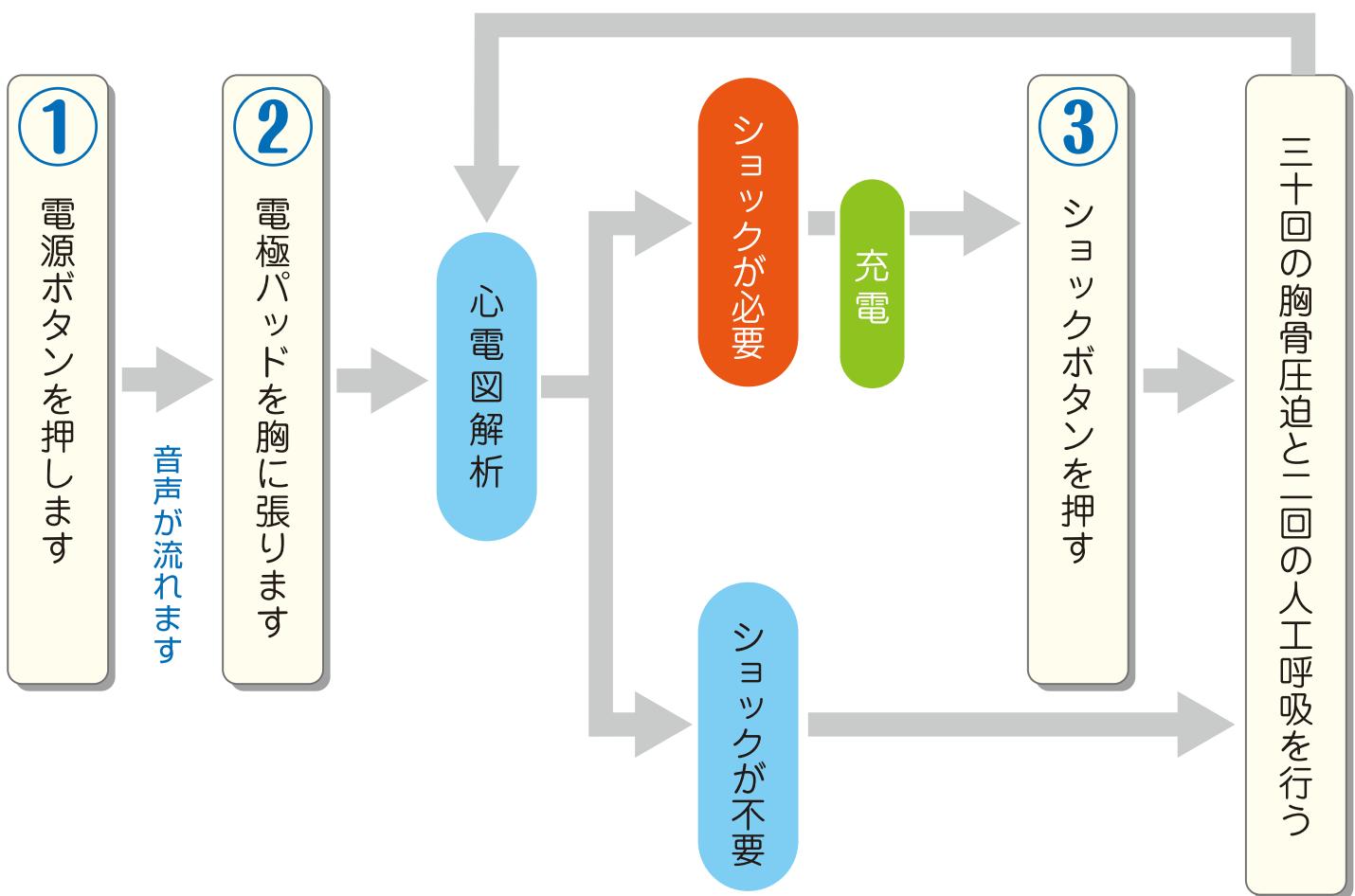
## AEDってご存知ですか？

摂津医誠会病院では、玄関のところにAED(自動除細動器)が置いてあります。心肺停止(心臓が止まって呼吸をしていない)の人に使用します。



## 使用方法

電源を入れた後は、AEDから聞こえてくる音声に従ってください。



AEDの電源を付けたら、正式な治療が開始されるまでは電源を切らないでください。電極パッドも剥がさず、貼ったままにしてください。

# 食だより

これからの季節に気をつけたい



脱水予防

だんだんと気温も上がってくるこれからの季節に注意したいのが脱水です。夏のようにたくさん汗をかくわけないこの時期、本人は意識していないくとも気づかないうちに脱水となっている方もいるかもしれません。特に高齢の方では若い年代と比べ身体の中の水分量が減少する、感覚機能が低下し喉の渴きを感じにくくなる、など脱水となりやすい傾向があるので注意が必要です。

## ● 少量にわけて定期的に補給しよう

のどが渴いたときや食事のときにまとめて水分補給、という方法では体内に一気に水分が入り身体に負担がかかりてしまいます。理想は1回コップ1杯程度(150～250ml)の量の水を1日のうちで6～8回飲み、1日の必要量(約1.5リットル)を補給する方法です。

※水分制限が必要な方はかかりつけ医師に相談しましょう。



## ● 身体の水分が失われてしまう前後に、忘れず補給しよう

就寝中、私たちは汗や呼吸、皮膚を通して250～500ml程度の水分を失っており、夜間は脱水状態になりやすいといえます。そこで就寝前・朝起きたときの水分摂取は重要です。また歩いたあと、スポーツをするとき、入浴後、なども水分を失いやすいためこまめな水分摂取に気をつけましょう。



## ● 水分量の多い食事も心がけよう

高齢者の場合、飲み物だけで水分を補うのは難しいので、おやつを水分の多いゼリーや果物にする、水分の多いあんかけや汁物料理を食事に取り入れるなど工夫してみましょう。



## ● スポーツドリンクなどで電解質も補給しよう

汗をかくと水分だけでなくナトリウム(塩分)などの電解質も失われてしまいます。スポーツドリンクには電解質が含まれており、水分だけでなく電解質の補給にも役立ちます。また、自宅で簡単にスポーツドリンクに似た熱中症予防ドリンクを作ることもできます。スポーツドリンクの中には糖分が多いものがあるため糖尿病の方などは注意が必要ですが、熱中症予防ドリンクは砂糖の量が少なく糖分を控えられるのでおすすめです。

### 熱中症予防ドリンク

#### 材料 (500ml ペットボトル1本分)

水	500ml
塩	0.5g
砂糖	小さじ2杯
(大人の場合はハチミツ大さじ1杯でもOK)	
レモン汁	小さじ1杯

#### 作り方

材料をペットボトルなどに入れ混ぜ合わせる

栄養量 (1人分・500ml) :

エネルギー 23kcal 塩分 0.5g

