

# かけはし

2019年  
3月  
vol.99

ご自由にお持ちください

【特集】

## 脳卒中

こんな症状は脳からの警告！

解決！医療あるある — 06

心身に負荷をかけ過ぎて  
疲れのサインが出ていませんか？

地域連携医療の絆

インフォメーション

笑顔で介護 vol.06

ベッド上の介護もちょっとしたコツで、楽で笑顔に

1分1秒でも  
早く病院へ！！



当病院の認定看護師による、  
知っているとする介護の  
豆知識をご紹介します。

## ベッド上の介護も ちょっとしたコツで、楽で笑顔に

脳卒中は、要介護5の原因の第1位。今回は、着替えや排泄の介助、床ずれ  
予防など、様々な場面で必要な「寝返り」の介助のコツをお伝えします。

介護は、介護する方に負担のかかるやり方では、自分の身体  
を痛めてしまい長続きしません。また、介護される方にできる  
能力があるのに、全部介助してしまえば、筋力や考える力が  
弱ってしまいます。負担の少ない、適切な方法を身につ  
けましょう。



脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 宮崎 可苗

### 負担のかからない「寝返り」介助のポイント

STEP 1  
足幅は広くとる

介助する人は足幅を広くとり、腰  
を落として重心を低く。姿勢が安  
定して、腰への負担が減ります。



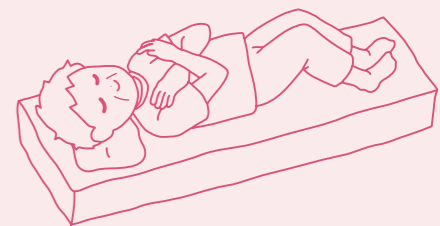
STEP 2  
身体を近づける

介助する人と介助される人の身体  
を近づけると、互いの重心(おへそ  
辺り)が近づき、腰への負担が軽減。  
介助が楽になります。



STEP 3  
身体を小さくまとめる

ベッドとの接地面が小さくなると、  
摩擦が減って移動しやすくなりま  
す。介助される人の腕を胸の前で  
組んだり、膝を曲げると良いで  
しょう。



やってみよう！ ベッドの柵を使って自分で横に向ける人には、声かけしながら誘導してあげましょう。



#### 理念

患者さんの立場で  
考える

#### 行動指針

私たちは、患者さんの立場にたって行動します  
私たちは、信頼される医療を提供します  
私たちは、チームワークを高め、活力溢れる職場をつくります

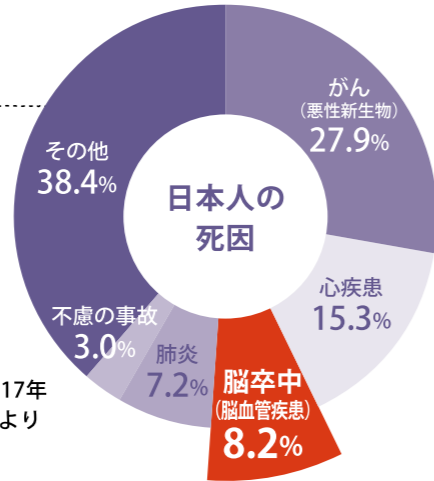
かけはし vol.99 2019年3月

【発行】 福井県済生会病院  
〒918-8503 福井市和田中町舟橋7番地1  
TEL: 0776(23)1111 (代)

【責任者】 笠原善郎 【編集】 経営企画室

### 死亡原因第3位

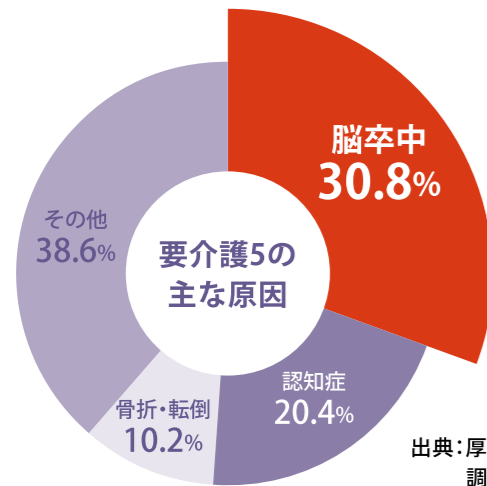
脳卒中は、がん、心臓病と並び日本人の三大死因に挙げられます。福井県内でも、脳卒中が原因で年間800人以上が亡くなっています(平成28年福井県人口動態統計より)。



出典:厚生労働省2017年人口動態統計より

### 寝たきりの原因第1位

脳卒中の怖さは死亡リスクだけでなく、重い後遺症にもあります。寝たきりにつながることも多く、「要介護5」の最大の原因に。



出典:厚生労働省平成28年国民生活基礎調査(熊本県をのぞいたもの)

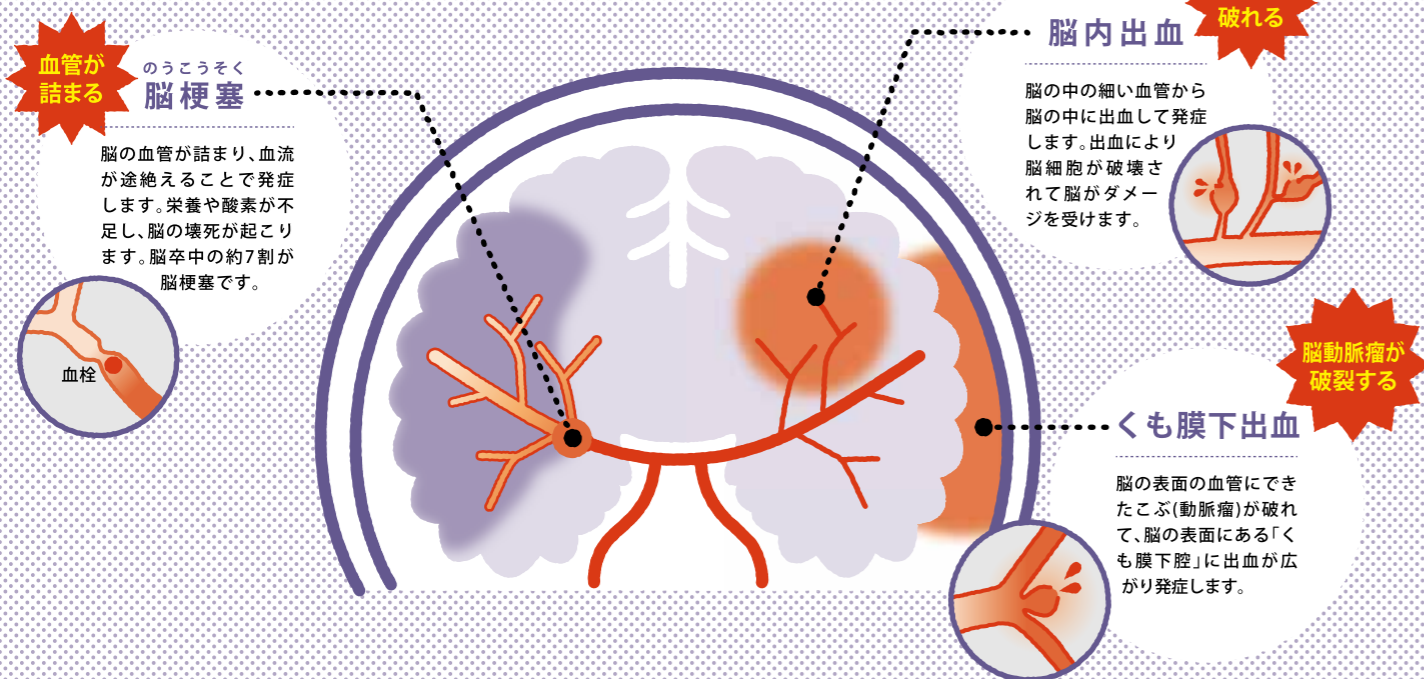
### 麻痺だけじゃない、様々な後遺症

片麻痺・言語障害・視覚障害・嚥下障害・感覚障害・情緒不安定…など

家族の負担も大

死亡や重い後遺症に直結する恐ろしい病気

### 発症! 脳の中ではこんなことが...



# 脳卒中

特集 FEATURE

こんな症状は脳からの警告!



### 手遅れになる前に1分1秒でも早く病院へ

突然発症し、分単位、秒単位で悪化していく脳卒中。こんな脳からの警告を見逃さず、ご自分や家族、周りの人に症状が見られたら、すぐに病院へ駆けつけることが重要です。脳卒中は、早期発見・早期治療で回復できる病気になりました。正しい知識を持ち、予防しましょう。

しばらくしておさまっても**要注意** ⚠️ 受診を控えて**再発**や**悪化**するケースも多くあります。



脳神経外科部長  
脳卒中センター長  
向井 裕修 医師

1日も早い回復を目指しています。

脳卒中の患者さんを24時間体制で集中的に治療する専門部門。「脳卒中は怖くない！歩いて帰る！」を合言葉に、医師、看護師、リハビリスタッフ、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーからチームで脳卒中治療を行っています。地域の開業医、県内の救急隊員との連携による早期治療、入院日から休みなくリハビリを行う「超早期リハビリ」など、患者さんの

早期治療・リハビリで「歩いて帰る脳卒中」を目指す

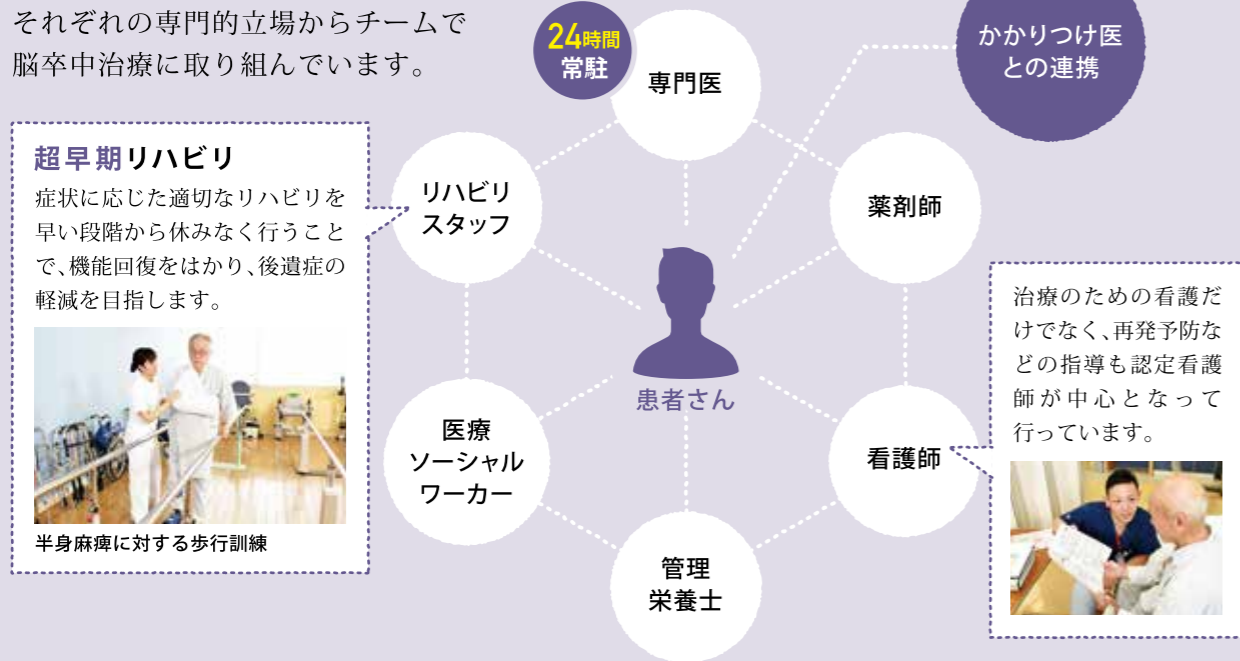
24時間365日体制

福井県済生会病院  
脳卒中センター  
SCU (Stroke Care Unit)



## 多職種の専門家が、チームで支援！

それぞれの専門的立場からチームで脳卒中治療に取り組んでいます。



# 脳卒中の治療は時間との戦いです

## 治療が遅れるほど、大変なことに…

ダメージを受けている場所、その原因を見つけ、食い止め、いかに脳への影響を最小限に抑えるかが、その後の後遺症を軽くするカギとなります。

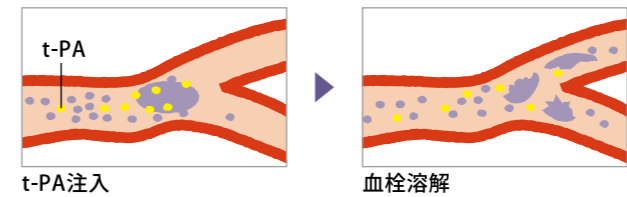
### 脳梗塞

時間が経つにつれて梗塞はどんどん広がり、脳細胞が壊死していきます。出来る限り治療を早くして、血流を再開させることで、後遺症を軽くすることができます。



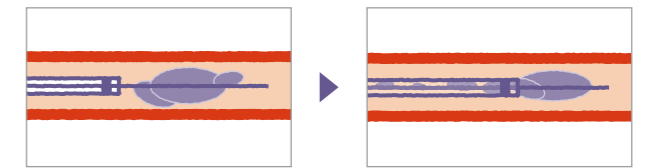
### 血栓溶解療法

脳内の血管に詰まった血栓を溶かす「t-PA」という薬剤を投与します。



### 血栓回収療法

特殊なカテーテル(細い管)で血栓を摘出します。



血栓溶解療法の治療は**4.5時間以内**に！

t-PAは発症から**4.5時間以内**に投与する必要があり、早ければ早いほど効果が高くなります。

### 脳内出血

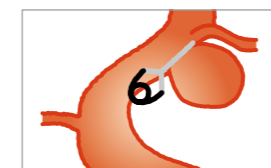
薬で血圧を下げ、血圧を管理し、出血が広がらないようにします。出血の量・範囲によって、血のかたまりを取り除いて止血する手術(血腫除去手術)が必要になることがあります。

### くも膜下出血

破れた動脈瘤が再破裂して重症にならないようにする治療です。

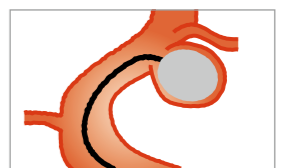
#### クリッピング術

脳動脈瘤の根本をクリップでとじ、破裂しないようにする方法です。



#### コイルング術

血管にカテーテルという細い管を挿入して、脳動脈瘤にコイルを詰める治療です。



## 脳卒中をもっと知りたい方は「脳卒中健康教室」へ

参加無料

治療やケアに関わる専門スタッフが毎月テーマを変えて脳卒中について解説します。お気軽にご参加ください。

日時、場所など詳しい内容は、院内掲示や当院ウェブサイトをご覧ください。

## 症状が出る前に「脳ドック」のご案内

頭部のMRIや血管エコーなどの検査で、脳動脈瘤など脳の病気を、症状が出る前に発見します。

当院健診センター  
☎0120-291-373 (フリーダイヤル)



ストレスを溜め過ぎず、  
上手に付き合しましょう。



## あなたは何がストレス？

悪いことも良いことも、大きな変化は心身への影響も大きいもの。  
自分が何にストレスを受けやすいか理解しておきましょう。

臨床心理士  
車屋 知美

### 家庭で

- ▶ 家族や近親者の死
- ▶ 離婚や別居など  
家庭内の変化
- ▶ 自分や子女の結婚・妊娠
- ▶ 家族の就職・退職

### 会社・学校で

- ▶ 人間関係のトラブル
- ▶ 地位の変化
- ▶ 失業や退職・引退
- ▶ 進学・卒業
- ▶ 配置転換・転勤・転校

### 実はこんなことも

- ▶ 個人的な成功
- ▶ 食生活の変化
- ▶ 新しい家族が増える

## ストレスをためない予防&解消法

### 01 忙しい時こそ規則正しく！

バタバタしている時は、食事や睡眠など生活の基本的な部分を削りがちですが、生活リズムが乱れると心身に負担がかかります。大変な時こそ規則正しい生活を。



### 02 好きなことで気分転換♪

旅行やカラオケ、日曜大工、絵画といった運動や創作、趣味がストレス解消に。誰かとおしゃべりをするだけでも気持ちの切り替えができます。

#### →自分に合ったものを

体や頭を動かして、逆に疲れてしまうことも。その時の自分に合った方法で取り入れてみてください。



### 03 心と体を休めて、リラックス

ストレスで落ち着かない、眠れない…という人は、自律神経が乱されているのかも。ストレスの原因を一旦頭から離してリラックスしましょう。気持ちが切り替えられ、エネルギーが蓄えられますよ。

#### 「呼吸をちょっと意識」でリラクゼーション

##### ▶ リラックスしたいとき

吸う方より、吐く方を長めに



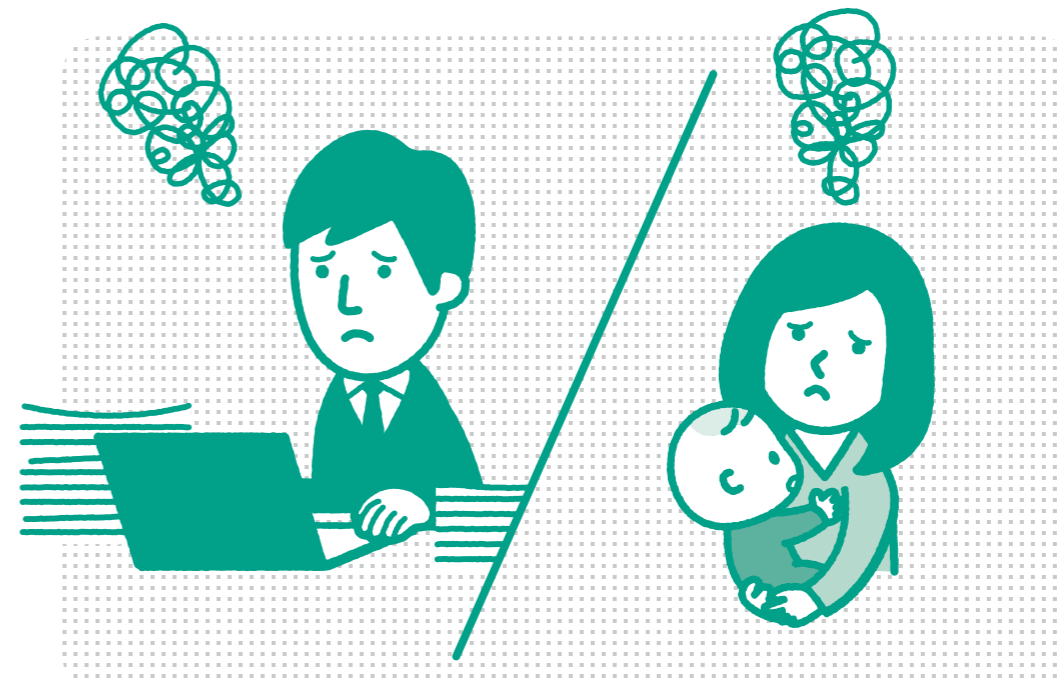
##### ▶ スッキリしたいとき

吐く方より、吸う方を長めに



## こんなこと、ありませんか？

- 休日にちゃんと体を休めても、疲れが残っている。
- 同じことを続けていると飽きて眠くなる。
- 最近体重が減ったり、むくみが起きやすい。



### 関連医療ワード

#### ストレス性疲労

仕事や家庭などで受けたストレスが許容量を超えることで、心身に疲労が溜まってしまう状態のこと。神経伝達物質(セロトニンやドーパミンなど)の働きが乱れて脳神経細胞が影響を受け、心の活性が奪われていきます。運動などで体が疲れるいわゆる「筋肉の疲労」と違って、休息や睡眠では十分に回復することができません。

ストレス社会と言われる現代。わたしたちは常にストレスにさらされています。一口にストレスと言っても、要因(ストレッサー)となるのは、仕事や人間関係、環境、病気など様々で、人によってもその感じ方が違ってきます。  
厚生労働省の調査では、特に仕事や職業生活が強いストレスになっていると感じている割合は約6割(2017年労働者健康状況調査)にも上ります。そんなストレスを解消できずに溜まったままにしておくと、イライラや不安感を覚えたり、気分が落ち込む、やる気が出ない…といった心身の病気を引き起こす危険性も。これまでのように仕事がこなせないなど生産性がひどく低下しているようなら要注意です。



心身に負荷をかけ過ぎて  
疲れのサインが出ていませんか？

福井市

予防から治療、メンテまで

## 遠矢歯科医院

[一般歯科、小児歯科、歯科口腔外科]

とおや とうせい  
院長 遠矢 東誠

### 今までもこれからも地域とともに “身近なかかりつけ医”を目指して

先代より長きにわたって地元の皆様の健康を歯から支えてきた当院は、ご高齢の方からお子さんまで幅広い世代の患者さんにお越しいただいております。院内では一般診療室とクリーニング室、オペ室を独立させ、プライバシーの確保と衛生面に配慮。またレントゲン室は暗くなるとイルカが現れるなど遊び心を持たせ、お子さんも楽しく検査ができるようにしています。進行した歯周病などの外科的処置も基本的には院内で行いますが、合併症など問題がある場合は基幹病院と速やかに連携が取れる体制を整えています。医師もスタッフもベテランが揃い、豊富な知識と分かりやすい言葉でご納得いただけるまで説明しますので、お気軽にご相談ください。

福井市二の宮5-6-13  
TEL. 0776-22-5772

[診療時間]  
平日 9:00~12:30 / 14:30~19:00  
土曜 9:00~12:30 / 14:00~17:30

[休診日]  
木曜午後、日曜・祝日

[えちぜん鉄道 三国芦原線]  
八ツ島駅下車 徒歩6分



福井市

地域とともに歩み続ける

## 奥村病院

[内科、外科、消化器科、腎泌尿器科、脳神経外科]

おくむら たけと  
院長 奥村 雄外

### 新設移転にともない奥村病院として 地域とともに歩み続けます

37年間営んでいた『奥村外科胃腸科医院』を平成30年11月に新築・移転し、名称を変更しました。内科や腎泌尿器科などを新設して奥村病院となり、一般病床33床として出発しています。また、併設の介護老人保健施設では個室ユニット型を導入し、従来型と合わせ120床に拡充しました。医療と介護の機能を備えた施設として、入所者の急変にも迅速に対処できる安心な環境となっています。さらに、将来的には地域包括ケア病床を展望し、その要件となる「地域連携室」構築のため、職員を配置して準備しています。これからは新しい体制の充実を図り、これまで以上に地域の皆様の健康と福祉に貢献していきたいと考えています。

福井市板垣5-201  
TEL.0776-33-1500

[診療時間]  
平日 8:30~12:30 / 13:30~18:30  
土曜 8:30~13:30

[休診日]  
土曜午後・日曜・祝日

[すまいるバス]  
木田・板垣方面(南ルート)  
「板垣5丁目」下車 徒歩1分  
[京福バス羽水高枚線]  
板垣5丁目下車 徒歩1分



永平寺町

新しい技術を積極的に導入

## 中村歯科クリニック

[歯科、小児歯科]

なかむら かつひろ  
院長 中村 克宏

### CTとマイクロスコープを駆使し よりの確な診断と最良の治療を

17年前に開院し、治療効果の向上のために新しい技術を取り入れてきました。歯の根管治療では、病巣を立体的に見ることができるCT撮影を行い、病状を詳しく把握しています。マイクロスコープも導入し、モニターの映像を見ながら患者さんに説明できるようになりました。実は、このような治療を続けたにも関わらず痛みが取れない患者さんがおられ、済生会病院へ送ったところ、三叉神経痛だと分かったケースがありました。また最近、嚥下障害への関心が高まっていることから、福井県歯科医師会に「在宅口腔ケア応援センター」が設けられるなど、歯科医も嚥下問題に対応していこうとの動きがあります。今後この取り組みが広がった際には、私もお役に立てればと思っています。

吉田郡永平寺町松岡芝原1-71  
TEL. 0776-61-7300

[診療時間]  
平日 9:00~12:00 / 14:00~18:00  
土曜 9:00~12:00 / 14:00~17:00

※不定期休診日があります。事前にお問い合わせください。

[休診日]  
日曜・祝日

[えちぜん鉄道 勝山永平寺線]  
観音町駅下車 徒歩約6分



越前市

治療の基本は患者さんの理解

## はぎわら医院

[内科、消化器科、小児科、外科]

はぎはら てつろう  
院長 萩原 哲郎

### 「患者さんがわかる医療」をモットーに 身近な生活習慣病の予防と治療を推進

当院は元々両親が営んでいた診療所で、私は平成14年から院長を務めています。地域柄、高齢の患者さんが多く、数年前から力を入れているのが肥満対策です。肥満は、脂肪肝から非アルコール性脂肪肝炎を経て肝臓がん発症の原因となりますが、肥満だけに焦点を当て生活改善を指導しても実行は難しいものです。そこで、肝臓がんのリスクをわかりやすい資料を使って説明するようにしたところ、患者さんの治療意欲が継続するようになりました。大病の早期発見に繋がる検査を受けていただくためにも、身近な疾患を入口にしていきたいと思っています。また、当院では物忘れ(認知症)外来も受け付けており、さまざまな面で地域の皆様の健康な暮らしをサポートしております。

越前市宮谷町36-10  
TEL. 0778-27-1228

[診療時間]  
平日 8:30~12:00 / 14:00~18:30  
土曜 8:30~12:00

[休診日]  
土曜午後・日曜・祝日

[福鉄バス池田線]  
東運動公園口下車 徒歩5分



福井県済生会病院は各地区の医療機関と連携し、地域連携医療を推進しています。各医療機関の取り組みや診療体制をシリーズで紹介していきます。

案内  
Announce

GW期間中の診療について  
5月6日(月)を  
外来診療日とします。

10連休となる今年の大連休(ゴールデンウィーク)の診療体制は次の通りです。  
ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

日付	祝日・休日	診療体制
4月27日(土)		休診 ※緊急時や救急患者さんにつきましては、救急センターで24時間対応いたします。
28日(日)		
29日(月)	昭和の日	
30日(火)	国民の休日	
5月1日(水)	新天皇即位日	
2日(木)	国民の休日	
3日(金)	憲法記念日	
4日(土)	みどりの日	通常診療
5日(日)	こどもの日	
6日(月)	振替休日	



案内  
Announce

風しんが流行しています！  
抗体検査、ワクチン接種を受けましょう。

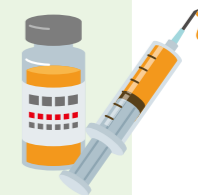
風しんは、妊娠初期の妊婦さんがウイルスに感染すると、難聴、心疾患、白内障などの「先天性風しん症候群」のお子さんが生まれる可能性が高くなる怖い病気です。感染拡大を防ぐために、抗体検査やワクチン接種が推奨されています。妊娠を希望される女性や、地域によって妊婦の同居家族などは、免疫を確認する抗体検査が無料で受けられます。

4月から、1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性は、無料で抗体検査を行います。必要であればワクチン接種を無料で受けることができます。お住まいの市町から順次クーポン券が届く予定ですので、詳しくは各自治体にお問い合わせください。

風しん(三日ばしか)と麻しん(はしか)の違いは？

名前は似ていますが、違う病気です。感染力が強い麻しんについても注意しましょう。

	主な感染経路	症状	予防
風しん	飛沫感染	2-3週間の潜伏期間を経て、発熱、顔からはじめて首や体、手足に広がる発疹(小さく淡いピンク色)、耳の後ろ、首などのリンパ節が腫れる症状が現れる。	ワクチン予防接種 ※麻疹、風疹の予防接種を受けているか母子手帳で確認する
麻しん	空気感染(飛沫感染)	約10日間の潜伏期間を経て、発熱や咳、鼻水等の風邪のような症状が現れ、いったん熱が下がり、再び高熱が出ると同時に、全身に発疹(鮮紅色)が現れさらに3-4日高熱が続く。発疹が現れる前後1-2日に口腔内に麻疹に特徴的な白い粘膜疹(コプリック斑)が現れることがある。	



ご意見  
Opinion Box

入院中の  
過ごし方について

いただいたご意見  
・体が少し良くなると退屈になるのでみんなが集える場所があると良いなと思いました。  
・同室者と一言も言葉を交わさなかった。みなさん何をしているのだろうか。退屈ではないのだろうか。  
(入院患者さんより)

貴重なご意見ありがとうございます。

当院では、健康教室やコンサート、展示会、参加型のワークショップなど、様々なイベントを実施しております。患者さんやご家族、来院された方など、どなたでも参加可能です(一部の教室は通院中の方対象)。また、がん患者さんを対象としたがんサロン「メデイカルカフェ」も毎月第1金曜に開催しており、患者さん同士の交流の場となっております。

毎月のイベント等のスケジュールは、院内に掲示しているほか、病院ホームページからもご覧いただけますので、ぜひ空き時間にご参加ください。



ぶらり  
済生会  
スポット  
— vol.06 —

院内で何気なく目にしている景色にも、実は歴史や思いが込められています。そんな済生会病院の「風景」をご紹介します。

やすらぎの天女の笛

当院の緩和ケア病棟「愛の家」は、がんの患者さんをケアする病棟として、1998年に県内で初めて開設しました。その翌年、病棟の正面玄関前に設置されたのが、「天女の笛」と題されたブロンズ像です。

疾走する天馬の背に乗った天女が、豊かな表情で笛を吹く姿が印象的なこの像。作者は日本を代表する彫刻家の故北村西望氏で、あの「長崎平和祈念像」を制作されたことでも知られています。

天女は、天界と人間界を行き来し、人々に幸福をもたらす存在と言われています。このブロンズ像は、患者さんにやすらぎを与え、苦痛を少しでも和らげることができるようにとの思いを込めて設置されました。

緩和ケアの考え方は、20年前の病棟開設時から大きく変わりました。しかし、患者さんに大切な時間を自分らしく有意義に過ごしていただきたいという私たちの思いは、ずっと変わることはありません。

北村氏は、100歳でこの「天女の笛」を制作された時、こんな言葉を遺されました。  
耳をすますとどこからともなく何とも言えない音がきこえてくることがある。あれは世に言う天女の笛ではあるまいか

