

公衆衛生だより No.38

発行

(公財)長野市保健医療公社
TEL 026-295-1199

http://www.hospital.nagano.nagano.jp/



長野市民病院
Nagano Municipal Hospital

地域がん診療連携拠点病院 地域医療支援病院

病院機能評価認定病院 臨床研修認定病院

人間ドック健診施設機能評価認定病院

〈健康が一番〉



脳卒中治療



長野市民病院
脳卒中センター長 兼
脳血管内治療科部長
脳神経外科科長
草野 義和

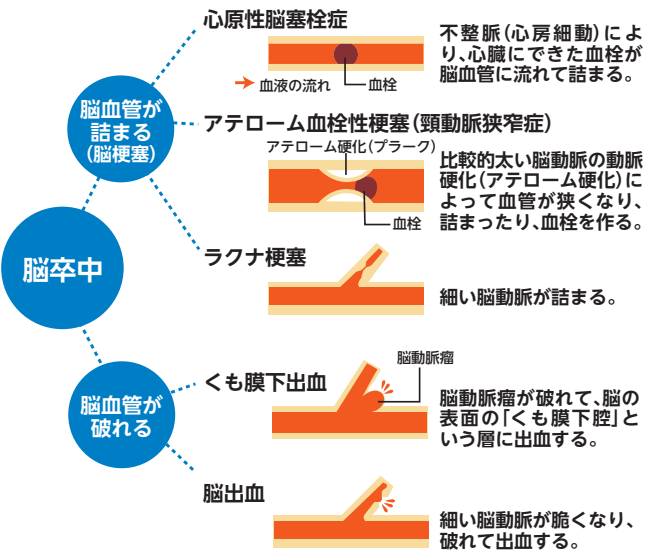
◆脳卒中は「要介護の原因第1位」

脳卒中は、日本人の死因の第4位ですが、長野県では悪性新生物(がん)、心疾患に次いで第3位です。他の病気と比べ麻痺などの後遺症が残る場合が多く、要介護となる原因では第1位とされており、いまだに国民病の一つと言えます。

◆脳卒中とはどんな病気？

脳卒中とは、脳の血管が障害される病気の総称で、大きく分けて脳血管が、①詰まるものと、②破れるものに分類されます。脳血管が詰まるものは総称して「脳梗塞」と呼ばれ、脳卒中の中の約7割を占めており、詰まる箇所や原因によって主に3つに分類されます【図1】。一方、脳血管が破れるものには、比較的大い血管の壁にできたコ

図1



ブ(「脳動脈瘤」という)が破裂して起こる「くも膜下出血」と、細い血管が破れて起こる「脳出血」があります。

◆1分、1秒でも早く！脳卒中治療は時間との勝負

脳卒中は時間が経過するほど脳細胞の壊死が進み、重大な後遺症を残したり、最悪の場合では死に至ることもあります。ですから、発症からどれだけ速やかに治療を受けられるかによって、予後(患者さまのその後の健康状態の見通し)に大きな差が出るのです。しか

し、ただ早急に最寄りの病院に搬送すればいいというわけではなく、さまざまな脳卒中の治療法に対応することができるといえるのが現状です。また、最寄りの病院から脳卒中と診断がついてから脳卒中治療施設に転送するのでは、脳梗塞発症後4・5時間以内で投与可能な、有効な治療薬を投与できる時間に合わないことがあります。したがって、脳卒中に気づいた場合には、即座に119番で救急車搬送を

要請し、直接高度脳卒中治療施設へ搬送されるようなくみ作りを、地域全体で取り組んでいく必要があると思います。

◆長野市民病院に「脳卒中センター」開設

長野市民病院ではこれまでにも、長野県内で初となる脳梗塞の超急性期治療に用いられる血栓溶解剤「rt-PA(アルテプラゼ)」の導入や、北信地域では初にして現在でも唯一の脳卒中専用の集中治療室「SCU(エスシーユー)」の開設、さらに最新のステント型血栓回収デバイスを使用した

「血栓回収療法」の導入など、地域の中でもいち早く積極的に脳卒中治療に取り組んできました。そして、平成27年5月には「脳卒中センター」を開設し、より高度脳卒中治療施設としての体制を強化いたしました。院内のみならず地域の救急隊や後方支援病院などの連携を強化するとともに、多職種専門スタッフによる垣根を越えたチーム医療により、スピードが求められる脳卒中治療に対して素早く対応することができるよう体制を整えています。

長野市民病院 第25回 市民健康講座

参加無料 申込不要

とき 平成27年9月26日(土)
開場13:00 開演14:00 閉演16:00
ところ 若里市民文化ホール

テーマ「がんの予防と早期発見」

第1部

①「がん検診の重要性について」

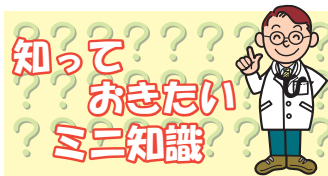
【講師】:長野市民病院 健診センター長 兼
内分泌・代謝内科部長 西井 裕

第2部

②「科学的根拠に基づくがん予防」

【講師】:国立がん研究センター がん予防・検診研究センター
疫学研究部 部長 岩崎 基 先生

お問い合わせ先 長野市民病院 企画財務課 026-295-1199(代)



骨粗鬆症 (こつそしょうしょう) の予防



長野市民病院 整形外科科長
あいば そういちろう
藍葉 宗一郎



日本の人口の10%にあたる1300万人が骨粗鬆症で、その予備軍は2000万人と推測されています。骨粗鬆症は骨折を起こしやすい骨の状態です。立っている状態から転倒するだけで骨折をしたり、転んでいないのに骨折してしまう場合もあります。特に高齢者の下肢や脊椎の骨折では、急に運動能力が低下します。高齢になるほど骨折後の運動能力の回復は難しく、寝たきりや、介護が必要な状態となるかもしれません。一旦骨粗鬆症になると、短期間で治療することは非常に難しいため、予防が大切です。

最大値に達し、40歳代前半までそれが持続し、50歳前後より低下していきます。骨粗鬆症を予防するためには、若い頃になるべく骨密度を高め、それを維持することが大切です。幼少期(10代(特に思春期10~14歳)では、カルシウムの十分に含まれたバランスの良い食事をしっかりと取り、運動をしつかりすることで、骨密度がどんどん高まってきます。カルシウムは、腸管からの吸収量に限界があるため、多ければ良いというものではありません。最も多く摂取すべき思春期でも、1日の摂取目標量は800~1000mgくらいです。姿勢や体重を気にして、食事を制限するダイエットをすることは、骨の形成の大きな妨げとなりよくありません。

20代~40代前半では、不規則な生活をしないことを心がけましょう。仕事や育児などに追われ、日々の生活習慣が乱れやすくなります。不規則な食生活、運動不足、過度の飲酒、喫煙は骨粗鬆症のリスクを高めます。生活習慣の乱れは、生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満など)の発症にも影響します。生活習慣病の多くは、骨の強度を低下させることが分かっています。

50代以降、特に女性では閉経後、急速に骨密度は低下していきます。骨密度を保つためには、バランスの良い食事を摂ること、運動する習慣を身につけることが基本ですが、それだけでは全ての骨粗鬆症は防ぎきれません。機会を見つけて、骨密度の検査を受けるようにしましょう。女性(男性の3倍の危険性)、閉経時期が早い、骨折の経験あり、食事内容が偏っている、過度の飲酒、喫煙、運動の頻度及び程度が不足、両親の骨折の既往(特に骨粗鬆症による骨折)、残っている歯の数が20本未満、これらの項目のいくつかに当てはまる方は、骨粗鬆症をより強く心配しましょう。また、身長が2cm以上短縮、背中が丸くなってきたといった容姿の変化は、骨粗鬆症による脊椎の骨折を示唆しているかもしれません。日本に1300万人いる骨粗鬆症患者さんの内、1/6にも満たない200万人程度しか骨粗鬆症の治療を受けていないそうです。御自身や御家族の骨密度が心配になったら、お近くの整形外科医に御相談下さい。



背中が丸くなる



身長が縮む

採用情報

募集職種	応募条件など詳細はホームページをご覧ください	募集人員
医師 後期研修医	●緩和ケア内科医、●健診医、●麻酔科医、●泌尿器科医 ●血液内科医 他 ※詳細はホームページをご覧ください。	数名
薬剤師	●正規職員 有資格者(28年春資格取得見込者応募可)。 ※詳細はホームページをご覧ください。	1名
管理栄養士	●正規職員 有資格者(28年春資格取得見込者応募可)。 ※詳細はホームページをご覧ください。	1名
理学療法士	●正規職員 有資格者(28年春資格取得見込者応募可)。 ※詳細はホームページをご覧ください。	1名
言語聴覚士	●正規職員 有資格者(28年春資格取得見込者応募可)。 ※詳細はホームページをご覧ください。	1名
診療放射線技師	●非正規職員 有資格者(期限付雇用) ※詳細はホームページをご覧ください。	1名
事務職員	●非正規職員 診療情報管理士有資格者(期限付雇用) ※詳細はホームページをご覧ください。	1名
視能訓練士	●非正規職員 有資格者(期限付雇用) ※詳細はホームページをご覧ください。	1名

看護師採用試験のご案内

9/12(土)・26(土)・10/3(土)・17(土) 当院HPから申し込みください。

長野市富竹1333番地1 長野市民病院 総務人事課 採用担当宛 求人専用ダイヤル
E-mail:career@hospital.nagano.nagano.jp

0120-511-990

長野市民病院

検索