

東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso

ご自由におとりください



特集

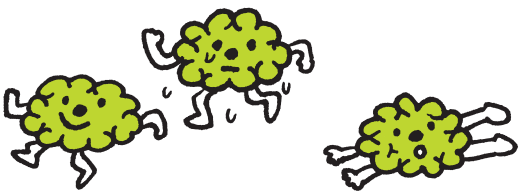
脳卒中

40

脳卒中という病気を「存じでしようか？脳卒中は脳血管の病気の総称で、「卒然に中る(あたる)」「突然倒れる」ことが病気の特徴であることからそのように呼ばれるようになったそうです。脳卒中には、血管が詰まることによる「脳梗塞」、血管が破れることによる「脳出血」、脳動脈瘤が破裂することによる「くも膜下出血」が含まれます。それぞれの病気について少し詳しくお話しすることにします。

「脳梗塞」は、脳血管の動脈硬化を原因とするものと、心臓の不整脈を原因とするものに分類されます。脳血管の動脈硬化は一般的に加齢とともに進行しますが、高血圧・糖尿病・脂質異常などの合併症はさらに脳血管に悪さをします。動脈硬化が進行すると、血管の中に粥腫じゆくしゅと呼ばれるコレステロールの塊がたまり、血管が狭くなったり、しまいには詰まってしまったりと良いことがありません。また、最近では不整脈を原因とする脳梗塞も増えていて、特に「心房細動」と呼ばれるタイプの不整脈には注意が必要です。心房細動は高齢者に多い不整脈の一つですが、心臓の電気回路に異常が生じ、鼓動のリズムが不安定となり、心臓の内部に「血栓」と呼ばれる血の塊ができてしまいます。この血栓が心臓を出て脳血管に向かって流れ、最終的に脳血管のどこかに引っかかってしまうと、脳の血液の流れがブロックされて脳梗塞に至ります。近年、血栓が詰まった血管にカテーテルカテーテル※¹と呼ばれる細い管を通して血栓を取り除く「血栓回収術」により助かる患者さんも増えていますが、普段からの予防が重要で、血栓予防薬の内服をお勧めする場合もあります。

「脳出血」は、脳血管の中でも特に「穿通枝せんつし」と呼ばれるとても細い血管に起こる動脈硬化が原因となって起こる病気です。穿通枝は脳の内部を網の目のように貫通して走行しますが、長期にわたって高血圧にさらされると耐えきれなくなり、脳の内部である時突然に出血をきたします。手術を行って命が助かったとしても重い後遺症を残すことが多く、脳梗塞と同様に予防が重要になります。



※¹ カテーテルは鼠径部の血管から挿入する細い管で大動脈、頸動脈を通して脳血管まで到達することが可能です。



「くも膜下出血」は脳動脈瘤と呼ばれる、血管の「瘤」が破裂することで起こる、時として命に関わる怖い病気です。開頭して脳動脈瘤をクリップして止血するクリッピング※²という手術に加えて、前述したカテーテルを使用して脳動脈瘤内部にコイル※²を充填する塞栓術も発達し、命が助かる患者さんが増えてきました。脳動脈瘤は破裂する前に脳ドックなどの健診で見つかる場合もあります。このような脳動脈瘤を「未破裂脳動脈瘤」と呼び、形の悪いもの、大きなものなど、将来的に破裂する危険性の高いものには手術をお勧めする場合があります。

高血圧・糖尿病・脂質異常などの合併症を、脳卒中における「危険因子」や「リスク因子」などと呼び、脳卒中の予防に重要であることを私自身あちこちで啓蒙していますが、なかなかうまくいきません。塩辛いモノ・甘いモノ・油っぽいモノなどの食生活や、飲酒・喫煙・運動不足などの生活習慣はこれらに影響を与える重要な因子と言われていますが、これらの誘惑を断ち切ることは並大抵のことではありません。大人になってからこのような習慣を直すのは難しいので、子供の時からしつけや教育が実は非常に重要です。こういった食生活・生活習慣は体にとっても悪い、という考えを子供の頃

から知っていると、大人になってから悪い習慣を避けることができるようになると思います。

しかし諦める事なかれ。これを読んでいただいている大人の読者の皆さん、まだ手遅れではありません。普段の食生活や生活習慣を少しでも見直すことで脳卒中を予防して有意義な人生を過ごしましょう。

※²クリップはチタン、コイルはプラチナと呼ばれる体内において安全性の高い金属で作られ、留置してもMRIなどの画像検査が可能です。飛行機やプールも問題ありません。

遠藤 英徳

1976年生まれ。岩手県盛岡市出身。2001年東北大学医学部卒業。米國スタンフォード大学、広南病院脳神経外科部長・副院長などを経て、2023年

に東北大学大学院医学系研究科神経外科学分野教授、東北大学病院脳神経外科科長に就任。脳卒中の直達術・血管内治療の二刀流術者であり、脳動脈瘤、脳梗塞、脳動静脈奇形、もやもや病などの治療の専門家。

チェックしよう



1つでも当てはまれば黄色信号、2つ以上は赤信号です。かかりつけ医に相談してみましょう。

脳卒中を疑う症状

- 突然の頭痛**
いつもは感じないのに突然頭が痛くなった。
頭痛とともに吐き気も生じた。
- 見え方がおかしい**
突然ダブって見えるようになった。
急に片方の目が暗くなったがすぐに戻った。
- 顔の片方が下がる・
ゆがみがある**
いつもより目尻、眉毛が下がっていて表情が違う。
飲水する時に口から水がもれる。
- 片方の腕や足に力が入らない**
いつもは落とさないのに
茶碗や箸などを繰り返し落とす。
いつもと違って傾いてうまく歩けない。
- 言葉が出てこない**
いつもはスムーズなのにあまりしゃべらない。
いつもと違って会話がかみ合わない。
- ろれつが回らない**
いつもはハキハキ話すのに
何を言っているのか聞き取れない。

医療のギモン

酒は百薬の長

うそ？ほんと？



酒は百薬の長、と称して連日お酒を飲み過ぎてはいませんか？アルコールは少量であれば脳梗塞を予防する可能性がある、との研究結果もありますが、少量のアルコール自体が脳梗塞を防いでいるのか、少量のアルコールを飲んでいる人に脳梗塞が少ないのかを区別することは困難です。
また、アルコールは少量でも「がん」を誘発するとの研究結果もあり、アルコールに対する過剰な期待には注意が必要です。

診療科のご案内

脳神経外科 Neurosurgery

脳神経外科では、脳動脈瘤、脳梗塞、脳動静脈奇形、もやもや病などの脳卒中の他、脳腫瘍、てんかん、水頭症、奇形、脊髄、パーキンソン病などでお困りの患者さん一人ひとりを丁寧に診療し、個々に最適な治療を提供することを目標としています。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1402>



ここがツボ。

「ツボとは」経穴(けいけつ)とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できるところを指します。

けんがいゆ

「肩外愈」

肩こりに効くツボ

多くの女性が抱える体の悩みの一つとして、肩こりがあります。男性と比較しても女性の方が多く、女性の自覚する症状で最も多いと報告されております。首を左右に倒した時に、首から肩にかけて突っ張る感覚がある方は、このツボを刺激することによって、肩こりのセルフケアとなります。頑固なこりをお抱えの方は、hess038号で紹介した『肩井』^{けんせい}というツボと合わせて使うと良いでしょう。

(正確な診断は医療機関にご依頼ください。)

漢方内科鍼灸師 石井祐三

。えいようレシピ

今回は、塩こうじを使った減塩レシピをご紹介します。塩こうじはタンパク質を分解する酵素を含むため、食材のうまみを引き出し、塩分を控えてもしっかりとした味わいのお料理に仕上げます。

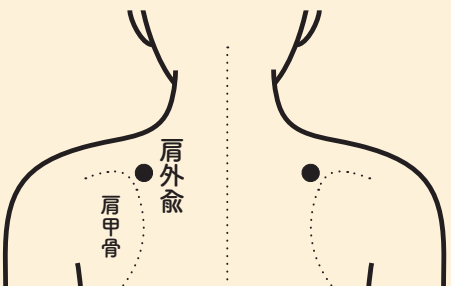
また、酵素により食材が柔らかくなるため、肉料理への利用もお勧めです。ご紹介するレシピの食塩量は、一人前0.9gです。ぜひ、お試しください。

栄養管理室 管理栄養士 渥美淑子・田中千尋



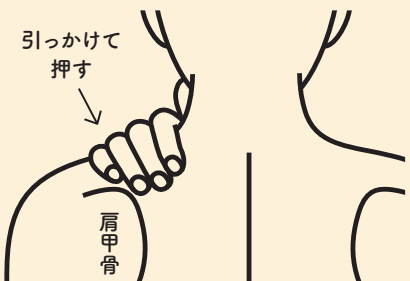
塩こうじと バター肉じゃが

〈ツボの位置〉
前方から逆側の肩をつかんだ時(右手なら左肩)の、薬指が当たるところ(肩甲骨の内側)



〈ツボの押し方〉

ゴリゴリとした痛気持ちい部分がありますので、指で引っかけて押しながら前後に動かしましょう。



〈材料〉4人分

- じゃが芋(中) 4個 ○玉ねぎ 1個半 ○人参 1/2本 ○絹さや 10g
- 牛もも薄切り肉 150g ○だし汁 300cc ○塩こうじ 大さじ1
- おろしにんにく 小さじ1 ○サラダ油 大さじ1/2 ○バター 10g

〈作り方〉

牛もも肉はポウルに入れ、塩こうじ、おろしにんにくをもみ込み、30分程おく。じゃが芋、人参は皮をむき大きめの乱切り、玉ねぎはくし切りにする。鍋にサラダ油を中火で熱し、肉の色が白っぽくなるまで炒める。鍋に切った野菜を加え油がなじむまで炒め、だし汁を加え蓋をして中火で15分程煮る。じゃが芋が柔らかくなったたら筋をとった絹さやを加え3分程煮て火を止め、バターを加える。器に盛り完成。



えいようレシピ
こちらでも公開中です!

Q1. しゅじゅつのコツはありますか？ (なつ・7歳)

A. もちろん、手術のまえにはしっかりじゅんびをして、さくせんをたてているよ。手術中は、じょうきょうをよく見て、つぎのすずめかたをずつかんがと考えながらいねいにそうさをしているんだ。だから、すごく集中しているね。コツは、よくかんさつすることと、先を見通すことかな。手術チームみんなでがんばっているから、しんばいいらないよ。

〈答えた先生〉総合外科 亀井 尚

Q2. 学生時代、勉強は好きでしたか？ (くーびー・16歳)

A. 勉強は好きでした。特に数学が好きで、問題が解けるようになることがうれしかった覚えがあります。でも他にも学生の頃はたくさん面白いことがあり、その誘惑に勝てないこともたくさんありました。部活動に熱心になるあまり学校の成績が大きく落ち込んだこともありました。将来を考えて行動するって難しいですよ。

〈答えた先生〉放射線治療科 神宮 啓一

先生あのね



「歳はトルもの、さっぱりと」

石井ふく子/作

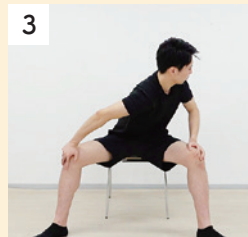
2023.2 中央公論新社 1,500円+税

「誕生日のたびに歳をとり除いていくの。だから、年々若返っていくのよ」—それが96歳ながら現役テレビプロデューサーである著者のモットー。縁を育む人づきあいのコツ、交流のあった著名人に学んだ仕事への向き合い方をはじめ、年齢にとらわれず自分らしく生きるヒントを綴る。

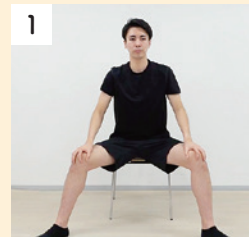
選・菊田 なな実(仙台市民図書館)



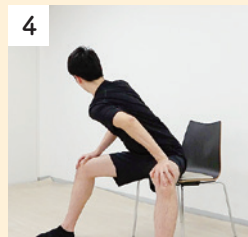
本棚より 仙台市民図書館の



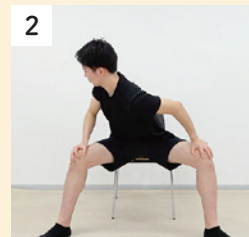
ゆっくり戻して、反対側をひねります。呼吸を止めず、ゆっくり伸ばします。



脚を大きく開いて、両手をひざの上に置きます。



左右2回ずつ伸ばしましょう。



肩を中心にもっていくように体を内側にひねります。20秒キープします。

(主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。)

リハビリテーション部 理学療法士 成田 徹平

「体幹の回旋運動」

座ってできる腰痛対策

自宅で簡単！
エクササイズ&ストレッチ

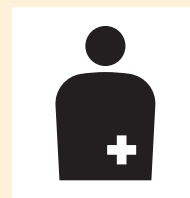
詳しい動画、他のエクササイズ&ストレッチも公開中です！



オストメイト用設備 / オストメイト

人工肛門や人工膀胱など、腹部に排泄口を持つ方および排泄しやすい設備があることを表示マークで、主にバリアフリートイレに表示されています。内部障害は見た目からは分かりませんが、助けや配慮を必要とする方がいることへのご理解とご配慮をお願いします。

看護部 皮膚・排泄ケア認定看護師 渡邊 涼子



(公財)交通
エコロジー・
モビリティ財団



知ってる？このマーク

外からの視点

心と体つながり

澤 穂希

現役の頃から、栄養を意識した食事で体調管理をしてきましたが、今も栄養学など食生活について学んでいます。その原動力は、家族の健康のため。子どもは日々成長しますし、夫は単身赴任で平日は離れて暮らしているので、一緒に過ごす週末に自宅で食事をとる時は、栄養バランスを考えてあげたい。家族がいるからこそ、

より自分も健康でいたいと思うようになり、現役の時ほどストイックではないですが、日常生活の積み重ねを大事にしています。

私は、少しでも体調が悪いと感じたらすぐ病院に行つて、分からないことは何でも先生に聞きます。先生によって答えも様々なので、自分が納得できなかったら、セカンドオピニオンも受けますね。不安があれば、話すこと、聞くことが安心につながると思っているのです。

忙しい日々の中で、時には何もやる気が起きないこともあります。それは自分が疲れているサ

イン。無理だなと思ったら、家族に伝えて休んでいます。体が元気で心がついてこなかったら万全ではないし、逆もそう。私が引退した理由も、心と体の調子が一致せずに、トップレベルのプレイが出来ないと判断したから。本当に心と体はつながっている。簡単なことではないけれど、自分自身や家族のために、無理をせずにバランスをとっていきたいと思っています。

澤 穂希／1978年東京都生まれ。6度のワールドカップに出場、2011年大会で初優勝。大会得点王とMVP、同年度のFIFA年間最優秀選手を受賞。4度のオリンピックに出場し、2012年大会で銀メダルを獲得。2015年に現役を引退。

グッド快適！

みんなの

コンサート

ホスピタルモール
みんなの
コンサート
HOSPITAL MALL

当院では、患者さんと職員と一緒に音楽を楽しめるよう、ホスピタルモールにてコンサートを開催しています。

このコンサートは東北大学病院みんなのみらい基金にご賛同いただいた皆さまのご支援と、ボランティアで出演くださる皆さまの協力により運営されています。心地よい音楽で、ほっとするひとときをお過ごしください。



まちがい探し

間違いを5つ探してね！



けんこう川柳

禁煙は 百億よりも 価値がある (MAHP・16歳)

なぜなぜ 患者さんにとって頼りになる野菜はなんだ？

hessoが2023年度 グッドデザイン賞を受賞しました



GOOD DESIGN AWARD 2023

東北大学病院の広報誌『hesso(へっそ)』がこの度2023年度グッドデザイン賞を受賞しました。今回の受賞は、10年以上にわたり広報誌を通じて、品質の高いコミュニケーション活動を続けていることが高く評価されました。また、10月よりhessoのWEBサイトを開設いたしました。広報誌の在庫状況、取り寄せ方法のほか、バックナンバーなどもご覧いただけます。ぜひご覧ください。



グッド
デザイン賞
受賞ページ



hesso
WEBサイト

編集後記

東北地方の塩分摂取量が多い傾向にあるのはご存じでしょうか？特集の寄稿にある通り、食塩の取り過ぎは、血管や心臓に負担がかかり脳卒中などの病気のリスクが高まると分かっていますが、制限するのはなかなか難しいものですよ。P9のえいようレシピは今回の特集に合わせ、減塩に注目したメニューになっています。ぜひ作ってみてください。(広報室 黒須)

看護部のユニフォームが リニューアルしました



令和5年10月より看護部のユニフォームがリニューアルしました。日勤用の白色のユニフォームと夜勤用のピンク色のユニフォームを採用し、勤務帯でユニフォーム色を分けました。ユニフォームの2色制は、本人の時間管理の意識が高まる、他職種から見て勤務者が一目でわかるので指示が出しやすいなどのメリットが報告されており、看護職員の働き方改革の一環としてさらなる効果が期待できます。さらなる働きやすい環境づくり、患者さんへのより良い看護の提供を目指します。



第22回からだの教室を 開催しました



9月2日、第22回からだの教室「東北大学病院バックヤードツアー～のぞいてみよう医療の現場2023～」を開催しました。このイベントは、普段見ることのできない大学病院の裏側に地域の子どもたちを招待し、見学・体験してもらうツアーです。2017年から年1回実施しておりましたが、コロナの影響により4年ぶりの開催となりました。当日の様子は、からだの教室ウェブサイトでご覧いただけます。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立やそれらを担う医療従事者の育成に取り組むとともに、東北地区の医療体制を守るべく、日々、研さんと努力を重ねております。皆さまからいただいたご寄附は、これらの使命の実現の

令和5年度東北大学病院地域 医療連携協議会を開催しました



10月2日、令和5年度東北大学病院地域医療連携協議会を開催しました。この協議会は当院に関連する医療機関との連携を密にすることにより、機能分化を促進し、あわせて医療の質の向上に寄与することを目的として平成18年2月に設立したものです。総会の後は懇親会が4年ぶりに開かれ、ご参加いただいた医療機関の先生方と当院の医師とで意見を交わしながら、和やかに懇親が行われました。今後も地域の医療機関の皆さまとの連携を深めてまいります。



東北大学病院
みんなのみらい基金
www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



hesso 読者のおたより

37号以降なかなか新しいhessoが無く「まさか？終了しちゃったのかな!? ガーン」と思っていたので最新号を見つけた時はホッとしました！間違い探しのレベルが急に跳ね上がって楽しかったです。(40代)

興味のある内容を見やすいレイアウトで見せていただけるのでいつも気持ちよく読ませていただいています。特に表紙や挿絵が可愛らしくて癒やされます。(20代)

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先まではがき、Eメールまたはフォームでお送りください。

※本誌やウェブサイトなどでご紹介する可能性がございます。予めご了承ください。



〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室
〈Eメール〉hesso@pr.hosp.tohoku.ac.jp
〈フォーム〉<https://forms.gle/AZoUbmETXXp8cviGA>



hessoオリジナル
A5クリアファイルなどを
抽選でプレゼント!

ウェブマガジン



病院と医療の今を伝える

INDEX

メールマガジン



東北大学病院の情報を発信

配信希望の方は左記QRより登録ができます。
(無料/月1回配信/不定期)

hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」
第40号 2023年10月31日発行

東北大学病院 〒980-8574宮城県仙台市青葉区星陵町1-1
TEL:022-717-7000 URL:www.hosp.tohoku.ac.jp
〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室
TEL:022-717-7149 E-mail:pr@hosp.tohoku.ac.jp

Publisher:東北大学病院/Plan&Edit:東北大学病院広報室/Design:akaoni/Illustration:100%ORANGE(表紙、P2,5)、STOMACHACHE(P13)/©2023東北大学病院/本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください。



カラダと地域のまんやかに

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまに分かりやすく当院の活動を紹介します。hessoを中心に人の輪ができる、まさに地域の「おへそ」のような存在を目指します。

〈なぞなぞの答え〉なす(ナース)/〈まちがひ探しの答え〉①太陽の光の線の数
②海女さんの口の形③南部鉄器の柄④南部鉄器のゆげの大きさ⑤お餅の長さ

