

えがお

EGAO 5

2017 May
Volume 41



●何より大切な十か条

「脳卒中」突然、頭がガ〜ン！・・・・・・・・・・・・・・・・田中 徹也

●食べられない悩み、私たちが解決します！

「がんと食事、「生きることは食べる事」・・・・・・・・薬師神 江利

●お知らせ

外来診療担当医一覧、新入医師紹介

「脳卒中」突然、頭がガーン!

脳卒中ってどんな病気?

皆様こんにちは、内科の田中です。今回は脳卒中についてお話しさせていただきたいと思います。

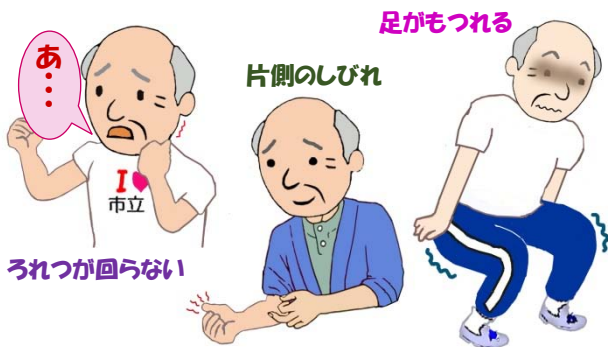


まず、脳卒中(脳血管障害)は、脳の血管が急に破れたり詰まったりして脳に障害をきたし、様々な症状を起こす病気です。つい今まで元気だったのに、「卒然として中(あたる)ことから「脳卒中」と呼ばれます。脳卒中には、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3つのタイプがあります。

脳の血管が動脈硬化で狭くなったり詰まってしまう脳梗塞、脳内部の血管が破れて起こる脳出血、脳の表面の血管にできた動脈瘤が破裂して起こるくも膜下出血。いずれも原因は高血圧、喫煙、飲酒、糖尿病、脂質異常症などです。

こんな症状が起こります。

脳卒中になると、様々な神経症状が突然起こります。脳梗塞と脳出血では、片側の麻痺、しびれ感、言語障害などがあらわれます。脳卒中を疑ったときは、すぐに声をかけましょう。まずは笑ってもらい、①顔のゆがみを確認します。②次に腕が正しく上がるかどうかをチェックします。③そして、うまくしゃべることができるかどうかを調べます。こうした動作がスムーズにできない場合は、脳卒中かもしれません。その場合はすぐに119番に連絡するか、専門病院を受診してください。



当院での対応は?

まず、時期(急性期・回復期・維持期)や症状にあわせて薬物療法や手術、リハビリテーションが行われます。急性期医療機関は、新たに脳卒中を発症(再発を含む)したときに受診するところで、回復期医療機関は、急性期の治療後に集中的にリハビリテーションを受け



内科・田中徹也

西条出身の田中です。まだまだ勉強中ですが、バレー部で養ったバネとバランス能力と粘り腰を活かして地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。

- 趣味: バレー、食べ歩き
- タイプ: ペースが合う人
- 特技: 大食い

るところです。当院では、脳卒中の急性期治療を担い、内科・脳神経外科で協力して診療を行っております。

何より大切な十か条

何よりも大切なことは、やはり病気を予防・克服する考え方になります。今回は、基本に忠実に、大切なこととして、日本脳卒中協会が作成した脳卒中を予防・克服するための「十か条」を掲載します。この十か条をもとに、自分の体調や生活習慣を見直してみましょう。

予防十か条

- 一、手始めに、高血圧から治しましょう
- 二、糖尿病、放っておいたら怖い残る
- 三、不整脈、見つけ次第早く受診
- 四、予防には、たばこを止める意思を持って
- 五、アルコール、控えめは薬、過ぎれば毒
- 六、高すぎるコレステロールも見逃すな
- 七、お食事の塩分・脂肪控えめに
- 八、体力に合った運動続けよう
- 九、万病の引き金になる太り過ぎ
- 十、脳卒中、起きたらすぐに病院へ



克服十か条

- 一、自己管理、防げあなたの脳卒中
- 二、知る学ぶ、再発防いで道しるべ
- 三、やめなご、あなたを守る薬
- 四、迷ったら、すぐに相談かかりつけ
- 五、悔るな、肺炎あなたの命取り
- 六、リハビリのコツは「コツコツ根気よく
- 七、社会との絆忘れず外に出て
- 八、支え合い、克服しよう後遺症
- 九、一人じゃない、福祉制度の活用を
- 十、再発が、迷わずすぐに救急車



食欲不振は危険信号

「生きることは食べる事」生き物として人間を見るなら、的外れな表現ではありません。人は体に必要な栄養素を常に体外から補充しなければならないのです。

日本人の2人に1人が「がん」と診断されており、治療法も多種多様となっています。がんの治療を乗り切るためには体力が必要となり、そのためには「食べる」ということが重要です。

近年、がん医療においても栄養や食事の重要性に目が向けられるようになり、適切な食事をとることで予後やQOL(生活の質)の向上にもつながっています。

箸が進まんな
～、
栄養は身体に
ええようじゃ
が…。



がん＝体重が落ちるって本当？

これには様々な要因があります。身体や心の変化で食事がとれなくなることが挙げられます。

その中でも代表的な要因を以下で紹介します。

(1)がんそのものの影響 がんが消化管を塞いだり、腸の動きが悪くなって吐き気やおう吐が誘発され食欲が低下することがあります。

(2)精神・神経的な変化 がん性疼痛などの身体的な苦痛や、がんであることへの不安、味覚や嗅覚の変化、嗜好の変化が食欲低下に影響にすることもあります。

(3)がんの治療 手術の影響や化学療法・放射線治療の副作用が原因で食欲が低下することもあるようです。

がんの治療には栄養管理が大切です！

食べられなくなると体重が落ちていき、栄養状態も落ちてしまい、体力や免疫力の低下につながります。また腸の粘膜には免疫細胞が数多く存在しており、1週間程度でも食事をとらないと、腸の粘膜がただれ、免疫機能が落ちてしまいます。体力や免疫力が低下してしまうと、治療の継続が困難になる場合もあります。

そうはいっても食べられない…そんな時は？

頑張っ食べようと思ふあまり、食べることが辛くなってしまう場合もあります。そんな時には「食べられるものを食べる」事をお勧めします。一つのものが食べられるとそれが自信につながります。また人間には「食べる」という本能がいつも働いていて、食欲がない時も少しの工夫で食事がとれるようになるということも経験します。



管理栄養士 薬師神江利

こんにちは。栄養科の薬師神です。栄養の面から皆様の健康をサポートさせていただきますので、宜しくお願い致します。

- 趣味:茶道
- はまっている事 :お店めぐり
- タイプ:頼りになる人



食べられない悩み、私たちが解決します！

～食欲不振編～

- 1) 時間にこだわらず食べたいときに食べる。
- 2) 料理は大皿ではなく、小さな食器に盛り付ける。
- 3) 目覚めに水分をとる(胃が目覚め食欲がわきます)

～嘔吐・吐き気編～

- 4) 消化の悪いものは避ける。
- 5) 食事は冷まして食べる。

当院では入院中のがん患者様に対し、症状に応じて、あっさりした献立の「ライト食」、香辛料のきいた「アクセント食」、果物やアイスなど食べられるものを選べる「アラカルト食」を準備しています。また、外来でも栄養相談を受け付けていますので、ご自宅での食事に不安を感じる方は受診科のスタッフにお声かけください。

食事の相談ならいつでも受けますよ！



あんたに指導してもらうのが楽しみでな～。

ど～かな～

今度、お食事でもどお～。

外来診療担当医一覧

診療科	階数	受付時間		月	火	水	木	金
		午前	午後					
内科	2階	8:30	科によって曜日、時間が異なります	田中 酒井	仙波(英)・酒井 仙波(尊)	仙波(尊) 中野・酒井	中野 田中・酒井	岡田 酒井・仙波(尊)
循環器科				高橋 上村・大蔵	上村 高橋・榎本	川上	榎本 上村	大蔵 榎本
総合診療				(神経内科) 越智	(呼吸器) 片山 (糖尿病(第1のみ)) 古川	休診	(乳腺) 本田 (呼吸器) 片山	(呼吸器) 片山
皮膚科				松田	松田	松田	松田	松田
泌尿器科				武田	井出	武田	柳原	井出
小児科	1階	11:00	なし	手束・楠目 (神経(第2・4)) 日野	村尾 (慢性) 楠目	楠目・手束 (循環器) 村尾	村尾 (予防接種・慢性) 手束	手束・村尾
耳鼻咽喉科				佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
歯科口腔外科	2階		なし	合田	休診	中城	休診	日野
外科				的場・中津	的場・渡邊	中津・太田	的場・太田	中津・渡邊
脳神経外科				河内	休診	河内	休診	田川/重川 (隔週)
整形外科	1階		なし	温泉川・徳本・濱西	堀田・徳本・岡本	濱西・岡本・温泉川	岡本・濱西・堀田	徳本・堀田・温泉川
眼科				依光	依光	依光	休診	休診
婦人科				休診	休診	城戸	休診	休診

- 担当医は変更になる場合がございます。 ホームページアドレス <http://yawatahama-cgh.jp/>
- 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院(TEL22-3211)へお問い合わせください。
- 小児科の専門外来、歯科口腔外科、婦人科については事前予約制になります。
- 婦人科の診療時間は水曜日11:00~12:00になります。予約は平日の13:00~17:00に受け付けます。

新入医師紹介

四月から八幡浜へやってきました！宜しくお願い致します。

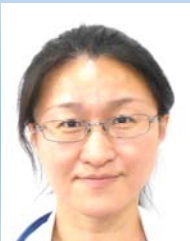
放射線科 宮内嘉玄



松山からやってきました放射線科の宮内です。私に出来ることで皆様のお役に立てれば幸いです。八幡浜はみかんが美味しいので食べ過ぎ注意！

- 趣味: スキューバダイビング
- 幸せを感じる時: 海の中で魚と戯れる
- 拘っているもの: 日本語

小児科 村尾紀久子



東京出身ですが中学から愛媛県人の村尾です。八幡浜は人柄がよく居心地がいいと感じております。宜しくお願い致します。

- 特技: どこでもすぐ寝れます！
- 性格: あまりおしとやかではない
- 幸せな時: うたた寝している時

小児科 手束真理



新居浜市出身の手束です。小児一般・血液腫瘍が専門分野です。お子さんがすくすく育つようお手伝いできればと思っています。宜しくお願いします。

- 趣味: テニス
- 性格: まじめ
- 幸せな時: お菓子を作った時・食べた時



岡山県から来ました外科の太田です。若輩者ではありますが市民の皆様の健康のため精進してまいります。宜しくお願いします。

- 趣味: 釣り
- 拘っているもの: 車
- 性格: のんびり屋

外科 太田啓介



広島県福山市からやってきました外科の渡邊です。八幡浜に来るのは初めてです。地域の皆様に貢献できるよう頑張ります。

- 特技: 5秒で寝られます。
- 好きなタイプ: 面白い人
- 至福の時: お酒を飲んでいる時

外科 渡邊孝啓



静岡県藤枝市からやってきました内科の岡田です。地域の皆様のために精一杯頑張りますので宜しくお願いします。

- 趣味: 映画鑑賞
- 特技: 料理
- 幸せを感じる時: 家でくつろいでいる時

内科 岡田英之