

は~とわ~と♥

Heart Net



白石メディカルネット P05

健康レシピ P06

しろいしNet P07

伝言板 P08

特 集

雪どけ後に多い
頭痛や認知症の
危険なサイン!

P02・03

9
vol.

は~とわ~と♥

ご自由に
お持ちください

Heart Net

May 2011 Vol.09

発行／特定医療法人 白石脳神経外科病院 制作／院内広報委員会＆総合商研ふりっぱー
〒003-0026 北海道札幌市白石区本通15丁目南3-20 TEL(011)863-5151(代表)

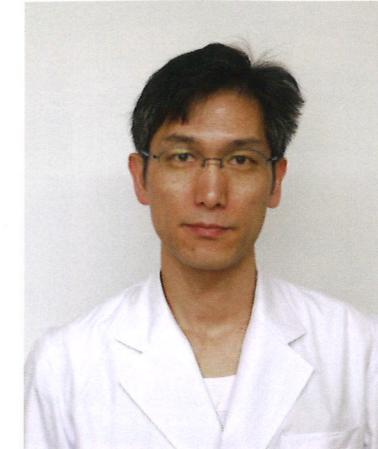
COVER DESIGN H.IIDA

新任医師のご紹介

4月から着任された、米増先生を紹介します。

プロフィール

- ①名前 (よねます やすゆき)
米増 保之
- ②血液型 A型
- ③出身地 旭川市
- ④趣味、特技 スポーツ、車
- ⑤患者さんへのメッセージ
患者さんが安心して、良質な医療を受けられる様な病院にしたいと思っています。



外来担当医表

	月		火		水		木		金		土
午前	高橋	野中	大坊	野中	大坊	米増	大坊	本田	大坊	米増	交代制
午後	大坊	斎藤 <small>(第3週第2・4週)</small>	安藤	恩田	恩田	本田	高橋	野中	安藤	本田	

STAFF VOICE
編集後記

中西 陽一



北海道の百人一首は『下の句かるた』ですが、日本の美しい和歌を感じながらできる『上の句かるた』にチャレンジしてみたいです！

小川 智美



今年の秋完成予定の当院新棟が出来上がってきました。私事ですが、自宅から大変近くなるので、子供が一番喜んでいます。

福司 久美子



4月中旬に雪が降り、春が来るのを待ち遠しく思っていましたが、ついに来ましたね～。息子が散歩道で、つくしを摘んできましたよ♪

藤沢 宏美



先日、お誕生日を迎えたスタッフがいます。そこで『ねこグッズ』をプレゼント。とっても喜んで頂きました^^

大道 鈴巴



新しく広報委員の仲間入りをしました。よろしくお願ひします。甘いものが大好きで、パフェを食べると元気になります！

理 念

患者様に理解・信頼され、医師にも信頼される病院を目指します。

指 針

1. 医の倫理を重んじ、安全かつ高水準で、患者様のための最善の医療を提供します。
2. 患者様のプライバシーを守り、必要な説明責任を果たします。また、ご自身の医療について知る権利・選択する権利・決定する権利を最大限尊重します。
3. 職員は自らの知識・技術・マナーの向上を図り、医療人として自覚し資質を高めるよう研鑽します。
4. 地域住民の健康管理を通して予防医療を行い、地域医療に貢献します。

患 者 様 の 権 利

1. 平等かつ公平に医療を受ける権利
病気、性別、年齢、社会的立場、宗教などにかかわらず、どなたでも平等に適切な医療を受けることが出来ます。
2. 良質な医療を受ける権利
安全で最善の医療を効率的に受けることが出来ます。
3. 十分な説明と情報提供を受ける権利
病気、検査、治療、危険性、他の治療方法や見通しなどについて、理解しやすい言葉や方法で、十分な説明と情報の提供を受ける事が出来ます。
4. 自己決定の権利
十分な説明と情報提供を受けた上で、治療方法などを自らの意志で選択・拒否することが出来ます。
5. 選択の自由の権利
医療機関を自由に選択・変更する権利と他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求めることが出来ます。
6. 個人情報が守られる権利
診療上得られた個人情報を、ご自身の承諾なしにみだりに、他人に漏らされることはありません。
7. 苦情を申し立てる権利
マナーや対応についてご意見がありましたら、意見箱及び、相談窓口を御利用下さい。



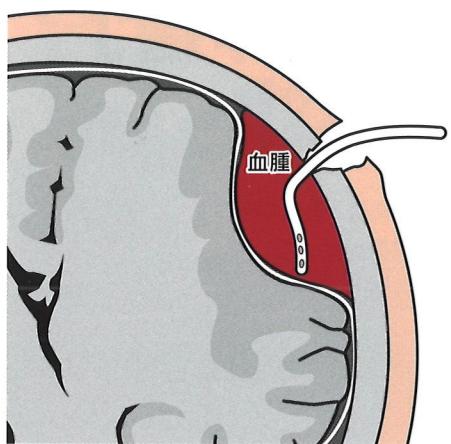
伝言板 deh-gon-ban

看護師募集のおしらせ

私たちと、いっしょに働いてくださる看護師のみなさんを募集しております。詳しくは、当院看護部ホームページ
<http://www.snsnp.jp/Nursing/>
または、問合せ：看護部長・田代まで

011-863-5151(代表)

名称／特定医療法人 白石脳神経外科病院
診療科目／脳神経外科
住所／〒003-0026
札幌市白石区本通15丁目南3番20号
電話／代表(011)863-5151
FAX／(011)863-5161
HPアドレス／<http://www.snsnp.jp/>



穿頭血腫ドレナージ術の模式図。血腫に管を挿入し、1~2日留置して血腫を流出させます

- 1週間後に抜糸をして、麻痺などがなければ退院となります。外来で抜糸する場合もあります。
- ドレナージチューブを留置した場合は、術後工縫液や生理食塩液で血腫がきれいになるまで洗い流し、チューブは留置しないで終了することもあります（穿頭洗浄術）。
- あるいは管から血腫がある程度抜いたのち、人頭器で頭蓋骨に1cm程度の小さい孔（あな）を開けて、硬膜、血腫被膜（外膜）を十分焼却後に切開します。
- 前述の孔より血腫に細いチューブを挿入し、血腫が流出することを確認し、この管を留置して終了します（穿頭ドレナージ術）。
- 手術前の検査で血腫の位置を確認し、血腫が厚くある部分を想定して、皮膚に局所麻酔を注射し頭皮を3~4cm程度切開します。
- 手術後には、右側の前頭部ドレナージ術を行った。

● 術後再発

出血は血腫被膜より出ていますが、チューブが被膜を破つて脳に達してしまった場合などに起こる可能性があります。

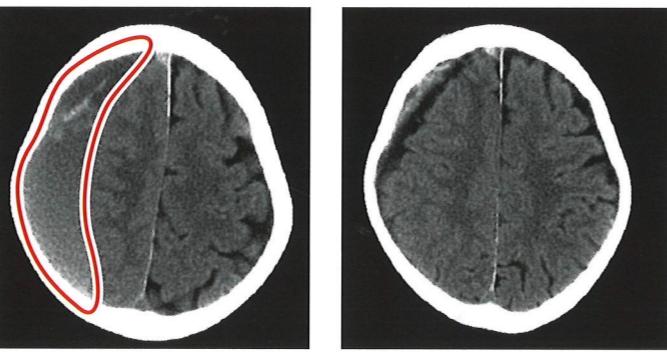
脳を直接見たり、触ったりする手術ではないので一般的に危険の少ない手術で、合併症を起こすことも少ないです。しかし、手術治療は100%安全ということではありませんので、少ないですが、以下のよつたな合併症の可能性があります。

● 脳挫傷・脳出血

非常にまれですが、チューブ

手術の危険性

CT画像で見る慢性硬膜下血腫



前日午後より、体が左に傾く事を自覚していたが、症状が改善されないため受診。CT上で頭部の右側三日月状（囲み部分）の慢性硬膜下血腫を認め、脳を強く圧迫している。手術は、右側の前頭部ドレナージ術を行った。

終わりに

慢性硬膜下血腫は適切な診断がされて、治療（手術）を行えば、後遺症も無く完治できる、予後の良い病気です。手術治療も局所麻酔で比較的安全に行えます。しかし、放置されて脳の圧迫が強くなると、後遺症が残ってしまい、場合によっては生命が危険になることもあります。

頭をぶつけて数週間～数ヶ月後に以下のような症状が出たときには、頭の検査をして血が溜まっているか確認するために、受診をお勧めします。

【こんな症状があったら、ぜひ受診を】

- 頭が重たい感じ、頭痛が続く
- 片麻痺：片側の手や足の動きが悪い、物やコップを落としてしまう、つまずきやすくなったり、スリッパが脱げてしまう、うまく歩けなくなったり
- 見当識障害：考えがまとまらない、認知症状が急に出てきた

特集

教えて！
米増先生！

雪どけ後に多い頭痛や認知症の危険なサイン！－慢性硬膜下血腫－



最近、「頭痛」や「考えがまとまらない、認知症が進んだ」、あるいは「手や足がシビレたり、上手く歩けない」など、このような症状はありませんか？また、ご家族や身近な人に、このような症状を訴えている方はいませんか？

このような症状は、脳卒中でも現れます、それ以外にも北海道では冬道での転倒により頭部を打撲し、雪どけ後（春）に症状が出現する「慢性硬膜下血腫」という病気があります。

管が切れて血腫が溜まることが多いようですが、原因がはつきりしない（頭をぶつけた事がない）場合もあります。

どんな症状がでるの？

頭をぶつけてから数週～数ヶ月後になつて頭の中に血が溜まる病気です。頭の骨（頭蓋骨）のすぐ内側には硬膜という脳を覆つている膜がありますが、この硬膜と硬膜の下の脳の間に、じわじわと出血が起こり、血液の塊（血腫）となつたものを慢性硬膜下血腫と言います。

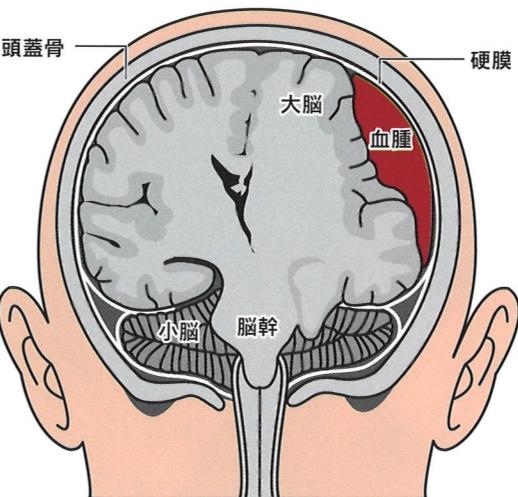
慢性硬膜下血腫とは？

頭をぶつけてから数週～数ヶ月後になつて頭の中に血が溜まる病気です。

頭の骨（頭蓋骨）のすぐ内側には硬膜という脳を覆つている膜がありますが、この硬膜と硬膜の下の脳の間に、じわじわと出血が起こり、血液の塊（血腫）となつたものを慢性硬膜下血腫と言います。

原因は？

頭をぶつけた事によつて、脳と硬膜をつなぐ血



頭を真横に切断した、脳の髄膜断面の模式図。外側からおおむかに頭皮や頭蓋骨、硬膜、クモ膜、軟膜、脳

管が切れ、血腫が溜まつただけでは症状はありませんが、血腫の量が増えてくると、次第に脳を圧迫するようになります。頭痛が出現します。軽いものは頭痛程度ですが、ひどくなると片方の手足が重たくなつたり、動かなくなつたり、歩けなくなつたり、ボーッとして思考能力が低下したり、認知症のような症状が出たりします。

血腫が少し溜まつただけでは症状はありませんが、血腫の量が増えてくると、次第に脳を圧迫するようになります。頭痛が出現します。軽いものは頭痛程度ですが、ひどくなると片方の手足が重たくなつたり、動かなくなつたり、歩けなくなつたり、ボーッとして思考能力が低下したり、認知症のような症状が出たりします。

治るのでですか？

早期に適切な治療をすれば、ほとんどの方は元通りに治ります。

治療方法

通常は手術治療を行います。穿頭ドレナージ術、穿頭洗浄術などが行われます。

通常は局所麻酔と少し眠くなるような静脈麻酔薬を使用して行いますが、全身麻酔で行う場合もあります。

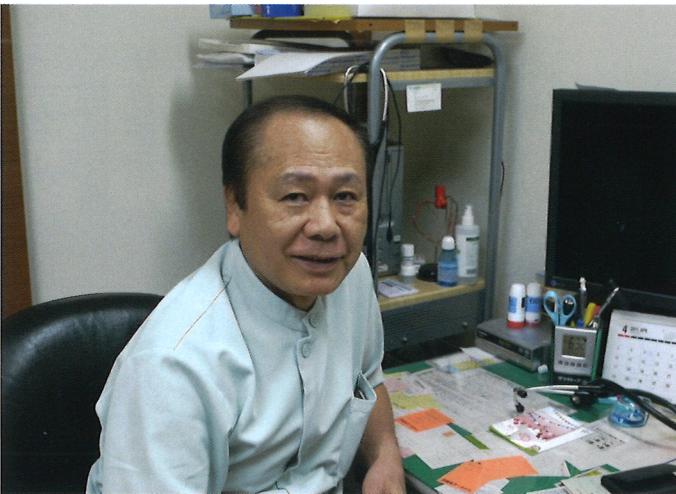
を起こすことがあります。10~15%程度の確率で起こり、脳萎縮の強い高齢者や血液凝固異常などがある方に再発しやすいと言われています。

● 術後けいれん 脳に刺激が加わり、けいれん発作を起こすことがあります。

● 術後感染 手術部位や硬膜下に感染を起こすことがあります。

Shiroishi Medical Net

白石 メディカル ネット



第2回 ふるげん内科・循環器クリニック

私たち、白石区の先生方と連携して、地域の医療に取り組んでいます。このコーナーでは、地域医療連携施設を紹介していきます。

ふるげん むねのり
古堅 宗範 院長
MUNENORI FURUGEN

Profile

趣味は、ゴルフ（若い時はシングル、今は…？）、旅行
1969年 札幌医科大学 卒業
札幌医科大学附属病院第二内科入局、その後1年間、厚生省管轄・海洋博関連病院のICU（心臓病集中治療室）に携わる
1996年 ふるげん内科・循環器クリニック開業
2009年 現在の場所に新築移転

1.クリニックの特徴

心臓、血管疾患、不整脈、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、甲状腺疾患などの専門外来をもったクリニックです。

当院では、検査機器を充実させ、受診当日に検査結果に基づいた診療方針の決定や治療を行っています。

【検査例】

- ・メタボリック症候群、高血圧、脂質異常症、糖尿病など — 血液検査
- ・不整脈 — ホルター（長時間心電計）による不整脈検査と分析
- ・動脈硬化 — 脈波検査・超音波検査・眼底検査

2.患者さんへ一言

治療の方針については、検査結果と、さまざまな治療方法を患者さんに十分説明し、それぞれの患者さんの意思や意向に沿うよう一緒に治療の方針を決めていきます。受診の際は、心配を抱え込まないでご相談ください。

病院概要

■名 称：ふるげん内科・循環器クリニック

■住 所：札幌市白石区北郷2条4丁目3-5
北郷メディカルビル3F

■電 話：011-872-0088

■F A X：011-872-0088

■診療時間：月・火・木・金 / 9:00 ~ 12:00
14:00 ~ 18:00 水・土 / 9:00 ~ 12:00
午後 休診 日・祝日/休診

■交通機関：JR白石駅から徒歩約10分。JR白石駅北口から、左手に向かって約500m先を右折、さらに約400m直進すると、青と白色の北郷メディカルビルの大きな看板が見えてきます。

第2回 ふるげん内科・循環器クリニック

私たち、白石区の先生方と連携して、地域の医療に取り組んでいます。このコーナーでは、地域医療連携施設を紹介していきます。

ふるげん むねのり
古堅 宗範 院長
MUNENORI FURUGEN

Profile

趣味は、ゴルフ（若い時はシングル、今は…？）、旅行
1969年 札幌医科大学 卒業
札幌医科大学附属病院第二内科入局、その後1年間、厚生省管轄・海洋博関連病院のICU（心臓病集中治療室）に携わる
1996年 ふるげん内科・循環器クリニック開業
2009年 現在の場所に新築移転

1.クリニックの特徴

心臓、血管疾患、不整脈、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、甲状腺疾患などの専門外来をもったクリニックです。

当院では、検査機器を充実させ、受診当日に検査結果に基づいた診療方針の決定や治療を行っています。

【検査例】

- ・メタボリック症候群、高血圧、脂質異常症、糖尿病など — 血液検査
- ・不整脈 — ホルター（長時間心電計）による不整脈検査と分析
- ・動脈硬化 — 脈波検査・超音波検査・眼底検査

2.患者さんへ一言

治療の方針については、検査結果と、さまざまな治療方法を患者さんに十分説明し、それぞれの患者さんの意思や意向に沿うよう一緒に治療の方針を決めていきます。受診の際は、心配を抱え込まないでご相談ください。

知っ得脳外科の現場

転んで頭を打たないために… やってみよう「転倒予防体操」

転んで頭を打つと、慢性硬膜下血腫などの原因になる事があります。慢性硬膜下血腫になると、運動麻痺などの症状が出現し、認知症やマヒなどの症状が現れてしまうことがあります。

転倒の一番の原因是、筋力の低下です。筋力は20代をピークに、徐々に低下していきます。加齢に伴い体の機能が老化するため、歩く事を苦痛に感じ、運動時間が減ってしまいます。これが、加齢による筋力低下と運動不足による筋力低下の負の連鎖につながります。

では、どうすれば転ばないように生活していくのでしょうか？それには、筋力が低下しないように運動を継続し、運動不足を改善、加齢による筋力低下に歯止めをかける必要があります。そこで転倒予防に有効な体操を紹介します。



リハビリテーション科
作業療法士 川村有加

つま先を上げる運動

足のすねの筋肉を鍛えます。



【方法】膝を90度に曲げて座り、つま先を上げます。
10回繰り返して行います。

【ポイント】かかとを上げた状態で数秒止めるようにこころがけましょう。
足腰に痛みのない方は、立って行うとより効果的です。手すりを使用して安全に行いましょう。

足を引き上げる運動

太ももの前の筋肉を鍛え、歩くための筋肉の運動になります。



【方法】左右交互にゆっくりと足踏みをする。
左右で30回を目安に行います。

【ポイント】足を下ろす時は音がならないようにゆっくりと足を下ろしましょう。

かかと上げの運動

ふくらはぎの筋肉を鍛えます。

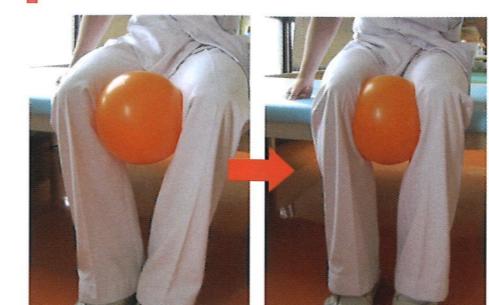


【方法】膝を90度に曲げて座り、かかとを上げます。
10回繰り返して行います。

【ポイント】かかとを上げた状態で数秒止めるようにこころがけましょう。
足腰に痛みのない方は、立って行うとより効果的です。手すりを使用して安全に行いましょう。

太ももの内側の運動

歩くために必要な筋肉を鍛えます。

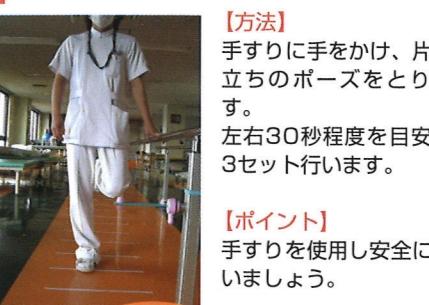


【方法】足を開き、やわらかいボールやクッションを股の間に挟みます。
ボールやクッションをつぶすようにして膝を閉じます。
10回繰り返します。

【ポイント】ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

バランスの練習

転倒の原因となる、平衡感覚の低下を防ぎます。



【方法】手すりに手をかけ、片足立ちのポーズをとります。
左右30秒程度を目安に3セット行います。

【ポイント】手すりを使用し安全に行いましょう。

膝を伸ばす運動

太ももの前の筋肉を鍛えます。



【方法】左右交互にゆっくりと足を伸ばします。1回10秒程度伸ばす運動を10回行います。

【ポイント】つま先を天井に向けるようにしましょう。

最後に

これらの筋力トレーニングは地味で、予想以上に続ける事が困難です。しかし、加齢に伴い、気付かぬうちに筋力は落ちていきます。一度の転倒で、骨折や慢性硬膜下血腫等を引き起こし、自宅で生活を送れなくなる方もたくさんいらっしゃいます。回数や頻度を少なくしても良いので、継続する事でご自身の健康の維持、増進にお役立て下さい。

今秋、当院は新築移転オープンします

現在、当院は白石区本通8丁目南3で新築移転工事中です。平成23年の秋にオープンを予定しています。

新病院では、脳血管内治療を柱にした急性期機能を強化するとともに、回復期リハビリテーション病棟を新設し、救急から在宅復帰まで一貫した治



札幌白石脳神経外科病院、新病院完成予定イメージ

療体制を整えます。

新病院は地下1階、地上5階建てで延べ床面積は現施設の約1・5倍の広さになり、患者さんの療養空間も充実します。

看護体制は「7対1」を維持。リハビリストッフは開院までにさらに増員し、365日のリハビリテーション実施を目指します。また、外来診療、脳ドックの受け入れを拡充するため常勤医を現行7人から増員予定。

1階が外来部門と検査部門、2階は手術部門に併設するICU、3階に回復期病棟、2階と4階に一般病棟を配置します。

検査装置も、道内第1号機のCT装置、GE社製「Discovery 750HD」、また道内では1施設目となる3・OT MRーを2台導入し、1・5T MRーと合わせてMRーは3台体制を整えます。

また、移転オープンに合わせ、名称を「札幌白石脳神経外科病院」に変更します。

今後は、さらに患者さんが、安心して最先端の良質な医療が受けられるよう、職員一同努力してまいります。

JICA 札幌 VOL.7

地域に根ざした企業や、魅力的な人たち…。白石脳神経外科のある白石区の魅力をお伝えします。

「東日本大震災」について

JICAの本来の目的は、開発途上国への援助事業の北海道の拠点として、白石区本通16丁目に1996年（平成8年）4月にオープンしました。

北海道は豊かな自然環境を活かした農業、畜産、観光、環境産業の知識や技術を持つています。また寒冷豪雪、過疎などの状況を抱えるながら工夫や努力により街づくりに励んでいる地域もあります。

「JICA札幌」では、これらのノウハウを、開発途上国からの研修員の受け入れ（平成22年度100カ国以上、約600名）や、青年海外協力隊、シニア海外ボランティア等のJICAボランティア事業、開発教育支援事業などの事業で活用し、北海道発の国際外拠点を窓口として、世界150以上の国と地域で事業を展開しています。

また、国内機関も全国に17カ所を設置しています。

また、国内機関も全国に17カ所を設置しています。

草の根技術協力事業バイオプロジェクトは、おがくずや稻わらなどの植物性廃棄物から成形した燃料。約90%の脱硫効果により、酸性雨対策や、廃棄物の有効処理、石灰使用量の削減などの効果も見込まれている。東川町とNPO法人北海道新エネルギー普及促進協会がJICAと一緒に支援や技術協力を実行している。

JICA 札幌

図書室とレストランは、一般の方も自由に利用できます。
住所 札幌市白石区本通16丁目南4-25
電話番号:011-866-8333(代表)
FAX:011-866-8382
HPアドレス <http://www.jica.go.jp/sapporo/>

図書室 国際協力に関する資料がそろいます。

開館時間:
月~金 9:30~19:00 土曜日 9:30~16:30
休館日:日曜・祝日、年始年末、土曜日の12:00~13:00

レストラン 多国籍料理を味わえます。

営業時間:
朝/7:00~9:00(平日) 8:00~10:00(週末)
昼/11:30~14:00夜/17:30~21:00
※ ラストオーダーは、閉店の30分前です。



JICA 札幌
外川 徹 所長

北海道の自治体や道民の方は、開発途上国に対するボランティア活動などにも積極的に熱心です。青年海外協力隊などで活躍した人は延べ1,800人以上で全国でも第4位。「北海道の開拓の歴史が脈々と根付いているからではないか」と外川所長は話す。



特別イベント『世界見聞広場』JICAプラザ毎年、開発途上国の研修員と一緒にダンスやゲームを楽しむイベントを夏に開催しています。(※国際協力市民セミナー)やイベントの詳しい情報はJICA札幌のホームページをご覧ください。

誰でも簡単!
健康レシピ



管理栄養士
萌出 唯

葉酸たっぷり大豆もやしと根三つ葉のナムル風



1人分 エネルギー 86kcal
塩分 0.7g 葉酸 126μg

作り方

- 根三つ葉は長さ3cmに切る
- 人参を長さ3cmの千切りにし、茹でる。
- なべに水1カップともやしを入れてふたをして火にかけ、沸騰後、中火で5分蒸し煮。そこに三つ葉を入れ、ふたをしてさらに1分間蒸し煮にする。
- Aを混ぜ合わせる(香味野菜を少量とりわけておく)。
- ②③を器に盛り④をかけ、香味野菜をのせる。
- 混ぜ合わせて食べる。

材料(2人分)

大豆もやし	200g
根三つ葉	100g
人参	10g
明太子	大さじ1
炒り白ごま	小さじ1
Aしょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
ねぎ(みじん切り)	小さじ1



研修員受入事業
JICA札幌で受け入れられたアルメニア、モンゴルなどの研修員が「寒冷地上水道技術」コースを受講。札幌市水道局の協力の下、積雪寒冷地の札幌ならではの水道技術等を実習



ボランティア事業
マーシャル諸島共和国に派遣された小学校教諭隊員。世界各国で自分の知識・技術を生かして活動しています

協力に関する情報を国内外に発信しています。



草の根技術協力事業
バイオプロジェクトは、おがくずや稻わらなどの植物性廃棄物から成形した燃料。約90%の脱硫効果により、酸性雨対策や、廃棄物の有効処理、石灰使用量の削減などの効果も見込まれている。東川町とNPO法人北海道新エネルギー普及促進協会がJICAと一緒に支援や技術協力を実行している

