

# は〜とわ〜と♡ Heart Net ♡

vol. **2**  
2008年10月

特集  
**脳卒中 第1回 P2~5**

- ・脳卒中とは
- ・外来受診について
- ・脳卒中の画像診断

コラム  
**薬の飲み方 P4**

必見、必作、そして必食

**ダイエットしたいあなたに  
オススメの健康レシピ P6**

白石  
**うまいもんグルメ P6**

病院職員親睦会行事  
**新入職員歓迎会 P7**

『白石区脳神経外科  
医療連携の会』報告 P7

うちのペット自慢 P7

病院案内 P8

写真:は〜とわ〜のりーふ

ご自由に  
お持ちください

Heart Net ♡ [はーとわー] VOL.2 2008 OCTOBER

発行/医療法人 白石脳神経外科病院 制作/院内広報委員会 & HeartNetボランティア  
〒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)

# Information お知らせ

白石脳神経外科病院は  
札幌市ワーク・ライフ・バランス認証  
第一号になりました

ワーク・ライフ・バランス ってなあに?  
(WLB:WORK LIFE BALANCE)

WLBとは、『仕事と生活の調和』と訳され、『仕事のやりがいや責任と、家庭や地域での充実した生活が調和し、両立できること』という概念です。具体的には、私生活、特に結婚・出産・育児等が順調にいくよう、男性も含めた育児休暇、出産等のサポートや、スキルアップの為の勉強時間の確保等を推進していくものです。

札幌市内の病院に先駆けて  
なぜWLBの認証を受けたの?

例えば、『出産』や『子育て』、『介護』など、生活に不安があると、仕事に全力投球できないものです。反対に職場環境が十分でない、それが生活に影響を及ぼすこともあります。そういった不安を軽減して、職員が仕事に集中できる環境の提供に取り組んでいます。また、『スキルアップ』など、個人の多様なライフスタイルを実現できる環境の提供にも取り組んでいます。このことは優秀な人材を引きつけ、職場に定着してもらうことにもつながると考えています。今後とも、WLBの取り組みを推進し、患者さんへ、より質の高い医療サービスを提供するとともに、安心・信頼できる病院を目指して努力していきたいと考えています。

札幌市子ども未来局「札幌市WLB取組企業応援事業」  
(<http://www.sapporo-wlb.jp/>)

札幌市立大学・デザイン学部の学生が作成しました  
ワーク・ライフ・バランス  
@SAPPORO

車椅子が寄贈されました

8月19日まで療養中であった佐藤敏雄さんのご家族より、車椅子4台が寄贈されました。療養中において、治療、看護にあたった医師、看護師、リハビリスタッフなどへの感謝の気持ちからのご好意でした。ご家族の温かいお気持ちにお応えできるよう、患者さんのために有効に活用していきたいと思っております。



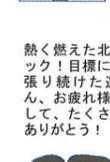
staff Voice ~編集後記~



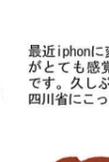
岩館 謙  
夏休みのラジオ体操係になり、私も出席カードを作りました。カードには名前・住所・学年を書く所があり、学年に37歳と書きました。



居島和美  
最近、大好きなテニスのサークルに入りました。様々な職種、年齢の方々と交流ができ、これから楽しみます。飲み会も増えちゃいます。



中西陽一  
熱く燃えた北京オリンピック！目標に向かって頑張った選手の方々に、お疲れ様でした。そして、皆さんの感動がありました。



竹部映恵  
最近iphoneに変えて、操作がとても感覚的で楽しいです。久しぶりにiphoneで四川省にこっます。



近井俊宏  
北京オリンピックも終わり、皆さんの感動がありました。その中でもソフトボールの上野由岐選手は狂った。



岡本奈緒美  
白石マラソンが近づいてきました。白石サイクリングロードのup downにやられ、走り続けられるか心配です。5kmなのにな...

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、当院ホームページの医療スタッフ募集ページ  
<http://www.snsnp.jp/Recruitment1.html>  
または、  
問い合わせ：副看護部長・田代まで  
011-863-5151(代表)

名称/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

ホームページアドレス  
<http://www.snsnp.jp/>  
E-mail [shiroishi@snsnp.jp](mailto:shiroishi@snsnp.jp)



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  
病氣、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できます。
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できます。
3. 十分な説明と情報提供を受ける権利  
病氣、検査、治療、危険性、他の治療方法や見直しなどについて、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・拒否することができます。
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)を求めることができます。
6. 個人情報を守られる権利  
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。

# 脳卒中

特集  
第1回 脳卒中とは



医師 山本 和秀

## 脳卒中の分類

### 脳卒中の成り立ちと分類

脳卒中は、  
**血管がつまるタイプ(虚血性)**と  
**血管が破れるタイプ(出血性)**に  
大別されます。

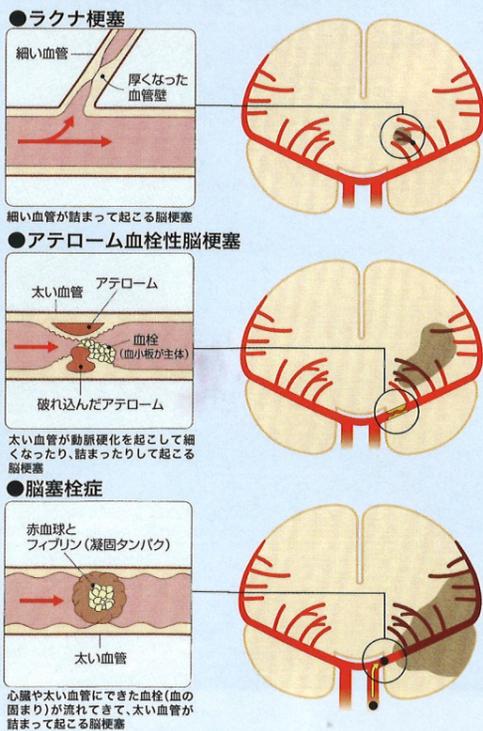
## 脳卒中

全脳卒中患者の約80%を脳梗塞が占め、次いで脳出血が15-20%、くも膜下出血は5%程度

### 血管がつまるタイプ(虚血性)

#### 脳梗塞

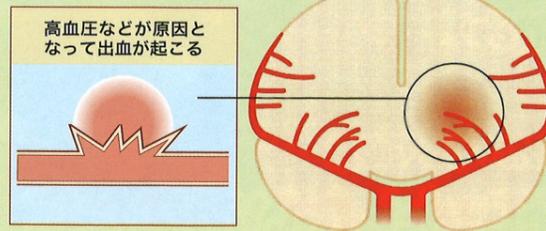
脳の動脈がつまって血液の流入が滞り、その先の脳細胞が壊死してしまう。



### 血管が破れるタイプ(出血性)

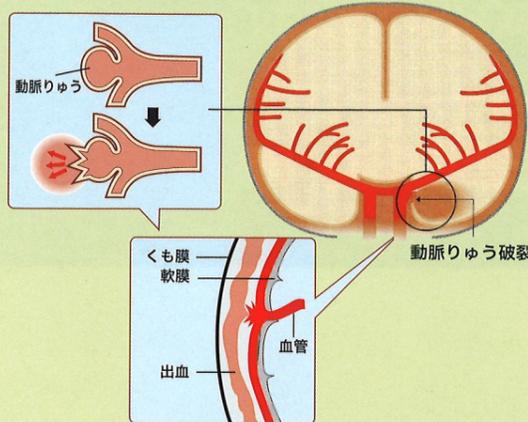
#### 脳出血

脳内を走行する細い血管が破れて脳内で出血を起こす。



#### くも膜下出血

脳の血管にできた動脈りゅうは破裂して脳の奥や表面に出血を起こす。



### 一過性脳虚血発作

動脈の詰まりが短時間で解消して元に戻る。

## 大脳皮質(大脳の表面に近い灰白色の層)が障害されると?

脳卒中の症状は脳の部位によってさまざまな機能障害や症状が表れることがあります。

### 前頭葉の障害

手足や目の運動機能の低下や、しゃべりにくくなる運動性失語などが現われたり、判断や感情などがコントロールできにくくなる。

### 頭頂葉の障害

知覚の異常や、体や手足の位置、関節の屈曲の程度が認識できなくなったり文字の読み書き・計算ができなくなる。

### 左側面

運動 感覚

聴覚による言葉の理解

視覚による言葉の理解

前

前頭葉

頭頂葉

後

後頭葉

側頭葉

小脳

脳幹

発語

聴覚

視覚

### 側頭葉の障害

新しい記憶(記銘力)の障害や聴覚障害、話していることが理解しにくくなる感覚性失語などの症状が表れることがある。

### 後頭葉の障害

視覚異常など、視覚に関する機能低下が中心となって起こる。

次回

は〜とわ〜と  
vol.3は...

脳卒中の第2回目『脳卒中の危険因子と予防』について掲載を予定しております。

この特集ページでは脳の病気や脳の解剖について連載をしていきます。今後、は〜とわ〜とを集めていただくと、みなさんのお役に立つテキストになります。

※1)交通事故や脳卒中などで脳が損傷を受け、『ものが覚えられない』『物事に集中できない』『すぐにかっとなる』などの生活に支障の起こす症状が現れる病気。  
※2)意識不明のまま長期間昏睡状態にあり自発的に活動できない状態

# 脳卒中の画像診断①

## MRI

脳卒中の疑いがある場合、どのタイプの脳卒中か、脳のどこに異常があるかを調べるため、さまざまな検査が行われます。今回は、その中でも非常に診断価値が高く最も多く検査されているMRIについてご紹介します。



放射線科 診療放射線技師 中西 陽一

### MRIってなあに？

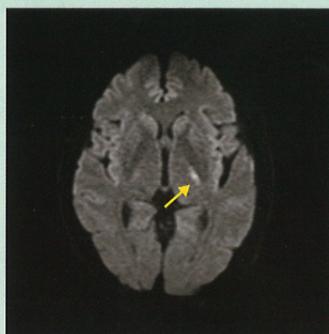
MRIはMagnetic Resonance Imagingの略で、磁気共鳴画像といえます。MRIの画像は、体の中にある水(もう少し詳しくいうと水素の原子核)から出てくる信号を画像化しています。その水素の原子核から信号を取り出すために、検査する部位を大きな磁石の中に入れ、磁石の力と電磁波を利用して画像を作り出します。

### 脳卒中かもしれないとき、MRIでどんな画像を撮っているの？

当院のMRIでは患者さんの症状や状態によっても異なりますが、基本的に「脳の断層像」と「脳の血管像(MRA)」の2つを撮っており、約10分程度の検査時間となっています。

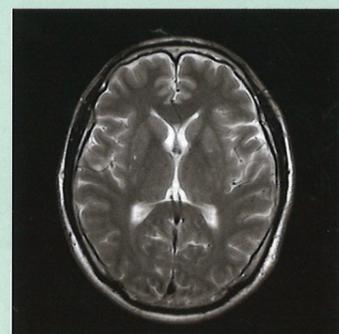
### 脳の断層像

診察時の症状や患者さんからの訴えをもとに、診断をするための最適な画像を撮影します。



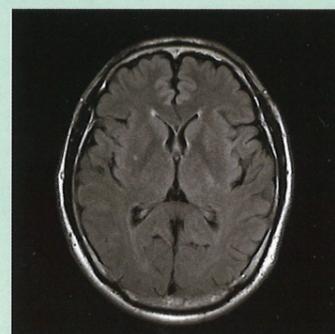
a. 拡散強調画像(DWI)  
小さな脳梗塞でも、発症直後から捕らえることが可能な画像です。

※a…DWI発症直後の脳梗塞を描出



b. T2強調画像(ティーツー強調画像)  
MRIで最もポピュラーに撮影されている画像で、脳梗塞や水成分を白く描出します。

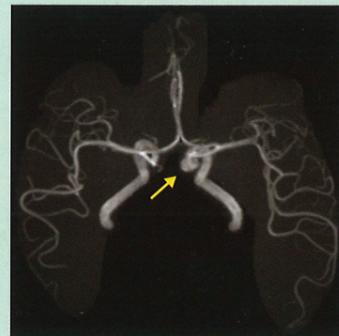
※b、c…T2強調画像・FLAIRでは発症直後の脳梗塞を描出することはほとんどできない



c. FLAIR (フレアー)  
脳梗塞はT2強調画像と同じように白く描出しますが水成分は反対に黒く描出し、くも膜下出血や脳出血、外傷による出血性病変なども高感度に描出が可能です。

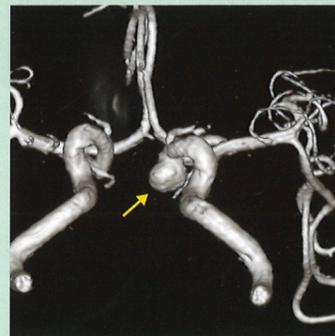
### 脳の血管像 (MRA : MRAngiography)

MRIの特徴の1つとして、造影剤を使わずに血管の画像を撮影することができます。しかも、MRI装置の中で6~7分程度、寝ているだけで良いのです。脳の動脈が細くなったり、血栓などでつまったりしていないか、脳動脈がゆるんでいないかを調べています。



脳の血管像(MRA)

※大きな動脈がゆるみを認めます



MRA 3D画像

### MRIを受けることができない患者さんもいます。

- ・心臓ペースメーカーなどの精密機械や磁気に反応する金属が体内にある患者さん。(※1)
  - ・妊娠中および妊娠の可能性のある患者さんも検査を受けられない場合があります。(※2)
  - ・閉所恐怖症の患者さんや、我慢ができず動いてしまう患者さんや小さなお子さん。
- また検査室への、金属や機械、磁気カード類などの持ち込みは禁止されていますので、ご協力をお願いします。

(※1) 頭がい内クリップ・人工関節・人工骨頭などの体内金属は材質などによって検査を受けられない場合があります。手術を受けた医療機関への確認が必要な場合があります。  
(※2) 妊娠前期の10週頃までの胎児の安全性が問題になります。

# 早めの受診をおすすめします

## 外来受診について

当院は白石区唯一の脳神経外科専門病院で、札幌市の脳神経外科「二次救急(※)」担当病院でもあります。私たち外来看護師は、頭痛、手足のしびれ、めまいなど様々な症状を訴えて来院する患者さんの対応を行なっています。その中には、残念ながら脳梗塞、脳出血、くも膜下出血(いわゆる脳卒中)で入院を余儀なくされるケースもあります。

脳卒中とは、脳血管の障害により脳の働きが失われる病気です。脳卒中の症状はさまざまですが、共通している特徴はその症状が突然起こることです。たとえば急に激しい頭痛を訴えて倒れてしまう(意識障害)、左右どちらかの手足に力が入らなくなる(片麻痺)などです。

で横になり様子をみていたが、よくなるなかった」と来院する方もいらっしゃいます。できるだけ早くに脳神経外科を受診することをおすすめします。

来院後、いつから、どのような症状が起ったか、今までにどのような病気にかかったことがあるか、現在飲んでいる薬はあるかなどをお聞きします。また、脳神経外科ではMRIという検査を行うことが多いので、体の中に金属(ペースメーカー、脳動脈瘤クリップなど)が埋め込まれていないかを確認します。健康保険証と一緒に、お薬手帳、ペーサー、体内金属カードなどがあれば忘れずにお持ちください。

脳卒中を疑うような症状で来院したときは、すぐに外来看護師に声をかけてください。

### 脳卒中に多く見られる症状

- 片方の手や足が突然動かなくなる、しびれる
- うまく話せない、言葉が理解できない
- 足元がふらついて歩けない
- 目が見えなくなる、見える範囲が狭くなる、物が2重に見える
- 今までに経験したことのない激しい頭痛が起こる

※1) 命には別状ないが、入院や手術を必要とする重症患者さんへの対応を中心とする救急医療



外来 看護科長 鬼頭みゆき

### コラム

#### 薬の飲み方について

#### 薬の服用方法について考えた事がありますか？

指示されたとおりに正しく服用しないと十分な効果が得られないばかりか、思わぬ副作用が出る場合があります。薬の飲み方を正しく理解し、きちんと服用するようにしましょう。

#### 薬の服用時間例

- 食後: 食事の後30分までに服用すること
- 食前: 食事を始める30分前くらいに服用すること
- 食間: 食事中ということではなく、食事と食事の間2~3時間後(空腹時)に服用すること
- 就寝前: 寝る少し前に服用すること

「食後30分に服用」という用法を文字どおりに解釈し、食後に30分待たれる方がおられます。実際には、胃の中に食べ物がある状態で薬を飲んだ方が、胃に対する刺激(胃を荒らすこと)が少なくなるので、食後すぐに服用

されて問題ありません。しかし、一方では、最近の糖尿病薬などの「食直前」という指示のように確実に守っていただかなくてはいけないものもありますので、医師の指示はきちんと守って服用しましょう。

#### 薬は水(又は、ぬるま湯)で飲んでいませんか？

最近、唾液のみで水なしでも飲むことのできる新しいタイプの錠剤も開発されています。しかしそれ以外の薬は、水なしで飲むと喉や食道につかえたり、誤って気管に入ることもあります。カプセル剤が食道に貼り付いてしまうと、炎症を起こしたり潰瘍の原因になることがありますので注意してください。また飲みづらいうからといって、ご自分で錠剤を砕いて服用してしまうと薬が効かなくなったり、逆に効きすぎたりする事がありますので絶対にやめましょう。薬はコップ一杯の水で服用してください。

薬局 主任 織田忠幸

薬の飲み方で不明な点がありましたら必ず薬剤師に相談して下さい



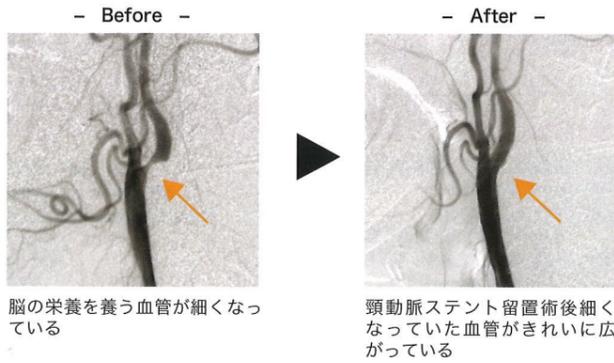
5月29日、ルネッサンスホテルにおいて白石区で開業されている先生とその職員の方を対象に『白石区脳神経外科医療連携の会』が行われました。

特別講演1は、砂川市立病院 脳神経外科部長・高橋明先生による『中空知地区における医療連携』についてのご講演。地域における医療連携は、患者さんの身近にある「かかりつけ医」と、専門的な検査や手術・入院治療が可能な『専門病院』で役割を分担し

て、さまざまな医療資源を効率的に活用。それにより、患者さんがそれぞれの状態に応じた適切な医療を受けられることとなります。高橋先生は、中空知地区における医療連携がスムーズに機能するよう、関連する医療機関や地域住民などへの教育・システム作りなどに大変熱心に取り組まれており、当院においても参考になるお話を伺うことができました。

特別講演2は、札幌医科大学 脳神経外科講座准教授

野中雅先生による『最近の頰動脈狭窄症に対する外科的治療』についてのご講演。野中先生は『頰動脈ステント留置術(CAS)※1』の北海道における第一人者であり、当院におきましても手術を執行していただいております。講演では、頰動脈狭窄と脳梗塞の関係、画像診断と病理、手術の適応など、新しい手術に対する大変わかりやすく教えていただきました。



Before - After -

脳の栄養を養う血管が細くなっている  
頰動脈ステント留置術後細くなっていた血管がきれいに広がっている



最後に実技講習ということで、当院生理検査科 主任 福屋 育子 技師 による『頰動脈エコー実習』を、ご参加いただいた先生とその職員の方を対象に行ないました。

※1 切らずにステントによって血管を拡張する手術

## 病院職員親睦会行事 新入職員歓迎会

5月23日に病院職員を対象にした親睦会行事を開催。今年入職した新入職員はボーリング大会+新入職員会というパターンでしたが、今年も親睦会と病院の共催でいつもと違うプログラム。

場所はJRタワーホテル日航札幌の36Fのスカイバンケットフロア。地上160mからのパノラマビューを満喫しながらの食事は、まさに天にも昇るおいしさ!!

このような素敵な場所での新入職員の自己紹介や『徹子の部屋』のパロディ版『富彦



西川富彦事務部長司会の「富彦の部屋」。「徹子の部屋」のテーマソングも流れ、会場は爆笑!院長に鋭い質問を投げかける場面も見られました...

の部屋」を当院のエンターテイナー・西川事務部長の司会でを行いました。また、サプライズで大坊院長の誕生会を行い、これも大盛り上がり!

最後に、完成したばかりの広報誌『はくとねっつとvol.1』を職員に配布。



親睦会行事は子どもと一緒に参加できました。昨年の忘年会では理事長から参加してくれた子供たちへクリスマスプレゼントが贈られました!

期待と不安の配布でしたが、職員のみなさんからの評判はとて良く、広報委員一同とてもうれしく感じました。今回の歓迎会は、参加した職員の良い思い出になった事と思います。

### うちのペット自慢 第2回

4階病棟看護師 主任 佐藤聖美

爬虫類のカメはカワイイというより気持ち悪いと思う方が多いかもしれませんが、リクガメの事を広く知って頂ければと願いをこめて紹介します。写真左はギリシャリクガメの「ぼん」です。性別は多分女の子。甲羅が黄金色で縁起がよさそう!特技は2足で立ち上がる事。ちなみにすごい大食いです。写真右はロシアリクガメの「りん」。こちらは男の子。引きこもりで比較のおとなしい性格ですが、えさの時間には体の大きい「ぼん」にえさをとられまいと、噛み付こうとしておどしています。意外な芯の強さを感じます。リクガメは水には入らず雑食(特に野菜が大好物)なので、飼うのは簡単です。暖かい所を作り、3日~1週間に1度はお風呂に入れます。夏場は公園やベランダで日光浴もします。愛情を注いでいますが、気分の乗っている時か、えさが欲しい時ぐらいいかが寄って来ません。それ以外はほぼ眠っています。はつきり言ってます(笑)。でもそんな距離感を保っているところがカワイイ2匹です。ちなみにホントカウソク、カメの血液型はB型らしく、かなりマイペースなもうなげます。



## 必見! 必作! そして必食! ダイエットしたいあなたにオススメの健康レシピ

今回の健康レシピは、栄養満点で低カロリーの「わかめと春雨のナムル」をご紹介します。血液をきれいにする微量ミネラルをバランスよく含み、低カロリーでダイエットにも最適な食材ばかりを使用しました。



わかめと春雨のナムル(3~4人前)

- 【材料(4人分)】
- ◎カットわかめ 10g
  - ◎緑豆春雨 20g
  - ◎きゅうり 1本
  - ◎なす 1本
  - タレ
  - ◎コチュジャン 大さじ2
  - ◎味噌 大さじ1
  - ◎醤油 小さじ2
  - ◎砂糖 小さじ1
  - ◎酢 大さじ2
  - ◎にんにくのすりおろし 小さじ1
  - ◎糸唐辛子 適量

**わかめは、こんなに体にイイ!**

●ヨード  
基礎代謝を活発にして、細胞の発育を促進するのに役立つ成分。脂肪を燃焼させ、肥満を防ぎ、糖尿病や高血圧など生活習慣病を予防します。また、甲状腺の機能を高め、アルコール性脂肪肝を予防する効果も認められています。

●アルギン酸  
わかめのヌルヌル成分で水溶性食物繊維のひとつ。体内の余分な塩分を排泄し、血圧を下げる効果があります。また、腸の悪玉コレステロールをからめ取って体外へ除去し動脈硬化や脂質異常症を予防します。



①わかめは水で戻して一口大に切る。



②春雨はゆでて戻し、ざく切りにする



③きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。



④なすはへたを取って縦半分に切り斜め薄切りにして塩もみする。



⑤ボウルにタレの材料を合わせ①、②、③、④を加えてもんで混ぜ、器に盛って糸唐辛子をのせて完成。



唐辛子とコチュジャンに含まれるカプサイジンが脂肪を燃やしてくれます。

管理栄養士 佐藤久美子



田嶋さんイチオシの一品! 「酢豚」

中国料理店 紅燈籠白石店

白石区中央2条6丁目9-1  
TEL 011-846-2366

営業時間

平日 ランチタイム 11:00~15:00(L.O.14:30)  
ディナータイム 17:00~24:00(L.O.23:00)

土日祝日 ランチタイム 11:00~14:30  
ディナータイム 14:30~24:00(L.O.23:00)  
年中無休 駐車場40台完備

今回は、食べるの大好き!リハビリの田嶋さんオススメの中国料理店 紅燈籠白石店に行ってみました。店内は、中国様のお洒落な雰囲気となっており、座席は掘りコタツとゆつたりとした造りで居心地がよく、家族連れから宴会にもオススメです。印象、厨房の中の料理人は、全員中国人。中国人が作る本格中華を堪能できます。メニューは全部で80品。冷凍食品を一切使用せず、皮から全てを手作業で作っている点心は、ジューシーな特大焼き餃子500円や海老蒸し餃子など、どれも美味

絶品です!  
田嶋さんのオススメは、酢豚 800円!味付けは香酢と白酢から選べますが、田嶋さんは香酢が絶対おいしいとオススメです。

ちなみにお店のイチオシは、若鶏のパリパリ揚げ880円。カラッと揚がった若鶏を特製の塩をつけて食べるんです。お店でも人気の一品。お店に行ったら際には、ぜひお試し下さい。そのほか、ボリニウム満点のランチセット780円や、2時間飲み放題がセットになったコースメニュー等(7品¥3000)も、お得なコース料理も必見★



理学療法士 田嶋美紀さん  
「おいしいもの大好き!これからもグルメ巡りするぞ~」



中国料理店 紅燈籠白石店