

# 山下循環器科内科ニュース第 156 号

2015 年 3 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ [www16.ocn.ne.jp/~yamasita/](http://www16.ocn.ne.jp/~yamasita/)

## ◎脳梗塞を予防しましょう

脳卒中は日本人の死亡原因の第 4 位ですが、超高齢社会を迎え、寝たきりとなり介護を必要としている患者さんのうち脳卒中が原因である割合は、常に 30%前後で第 1 位を占めていますので、何より予防が大切です。

脳卒中の診断は 1970 年代後半に導入された CT と 1990 年代に普及した MRI により画期的に進歩しました。現在、脳梗塞が脳卒中の約 7 割を占めています。

脳梗塞には 3 つのタイプがあります。ラクナ梗塞は細い動脈の閉塞で、高血圧の管理が良くなって減ってきています。アテローム血栓性脳梗塞は比較的大い動脈の動脈硬化によるもので、生活習慣の欧米化により増えています。そして心原性脳塞栓症は心房細動など心臓に血栓ができて脳に跳ぶもので、高齢化により心房細動が増えるとともに脳塞栓症も増えてきています。

3 つのタイプの脳梗塞とも、高血圧、脂質異常症（高 LDL コレステロールなど）や糖尿病、肥満などの生活習慣病を基盤として起こりますから、予防のためには生活習慣病をしっかりコントロールすることが特に中高年で大切となります。

脳梗塞の治療では、現在発症から 4 時間半以内で血栓溶解療法が行われて、神経症状の軽減に効果を上げています。できるだけ早く処置する必要がありますので、手足の軽い麻痺や、意識障害、ろれつが回りにくいなどの症状があったら、夜中でもすぐに専門病院に行くことが必要です。また、心房細動による脳塞栓症予防のために、今までは血栓予防薬としてワルファリンだけしかありませんでしたが、新しい抗凝固薬が 4 種類登場し役立っています。ワルファリン服用中は納豆や青汁、クロレラなどを避ける必要がありますが、新しい抗凝固薬では食事制限はないのが利点です。また、ワルファリンより脳内出血の副作用が少ないとのデータもあります。

脳梗塞の再発予防では、アスピリン、クロピドグレル、シロスタゾールなどの薬があります。2 回目、3 回目の発作をおこさないよう、生活習慣病治療と、再発予防薬の内服を続けるのが大切です。

## ◎糖尿病合併症予防のために

糖尿病は慢性疾患を代表する厄介者の病気にもかかわらず、正しい知識が十分に伝わっていないのが現状です。

第二次世界大戦の後、敗戦国の日本は高度成長期に入り国民の生活は豊かになりました。機械化が進みあらゆるところで労働のエネルギーは軽減されまし

た。食生活も豊かになり食べたい物を食べただけ食べられるようになりまし  
た。それに伴い肥満と肥満を中心とする糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活  
習慣病が増加し先進国も途上国でも社会的問題となっています。世界中の課題  
として 2006 年 12 月に「糖尿病との闘いのために世界の団結を」と国連総会で  
決議され以後毎年 11 月 14 日を「世界糖尿病デー」と決めました。大分県内  
でもあちこちでさまざまな啓蒙活動が行なわれています。しかし糖尿病患者さん  
は増え続け失明や人工透析など合併症で悩む患者さんも増加しています。合併  
症が自分の身にも起こると思ひ込み化学的根拠のない高額な機器や健康食品、  
サプリメントなどを購入する方がおられます。このような「うわさ」や「俗説」  
に惑わされないようにして下さい。合併症予防のためには糖尿病と診断され  
たらできるだけ早い時期に糖尿病の基本的な知識を身につけることが大切です。  
どんなに良い薬が登場しても糖尿病の治療と合併症の予防に必要なのは適切な  
エネルギー量とバランスの良い食事そしてご自身のライフスタイルに合わせて  
継続できる運動です。糖尿病の正しい知識を身につけ自発的に行動し合併症の  
ない人生を送って下さい。

当院では毎週火曜日（午後 2 時から 5 時）大分大学糖尿病内科の先生による  
糖尿病外来を行なっています。糖尿病について不安やご相談がある方はいつ  
も受診して下さい

#### 血糖コントロールの目標（2013 年 5 月日本糖尿病学会の熊本宣言）

目標	血糖正常化を目 指す際の目標	合併症予防のた めの目標	治療強化が困難 な際の目標
HbA1c(%)	6,0 未満	7,0 未満	8,0 未満

（大分県糖尿病療養指導士・看護師 橋本美鈴）

#### ◎新入職員自己紹介

皆さん、はじめまして。ケアサポートやましたの介護支援専門員としてこのた  
び入職しました後藤 絵津子です。趣味は、歌うことでゴスペルサークルに参加  
しています。今までの介護経験を活かし、皆さんの声に寄り添える介護支援専門  
員をめざして、笑顔を絶やさず一所懸命がんばりますのでよろしくお願いしま  
す。

#### ◎デイケアやましたとデイサービス碧の食事について

デイではできたての食事を利用者の皆様に食べていただくので、幸い好評を  
得ているようです。メニューは毎月職員が作っています。昼食のカロリーはほぼ  
500 カロリーです。今までカロリー表示だけで、塩分の量は書いておりません  
でしたが、管理栄養士の中島が計算して、この 3 月からメニューに載せること  
になりました。おおむね 3g 以下となり、減塩を実行できる内容となっています。