



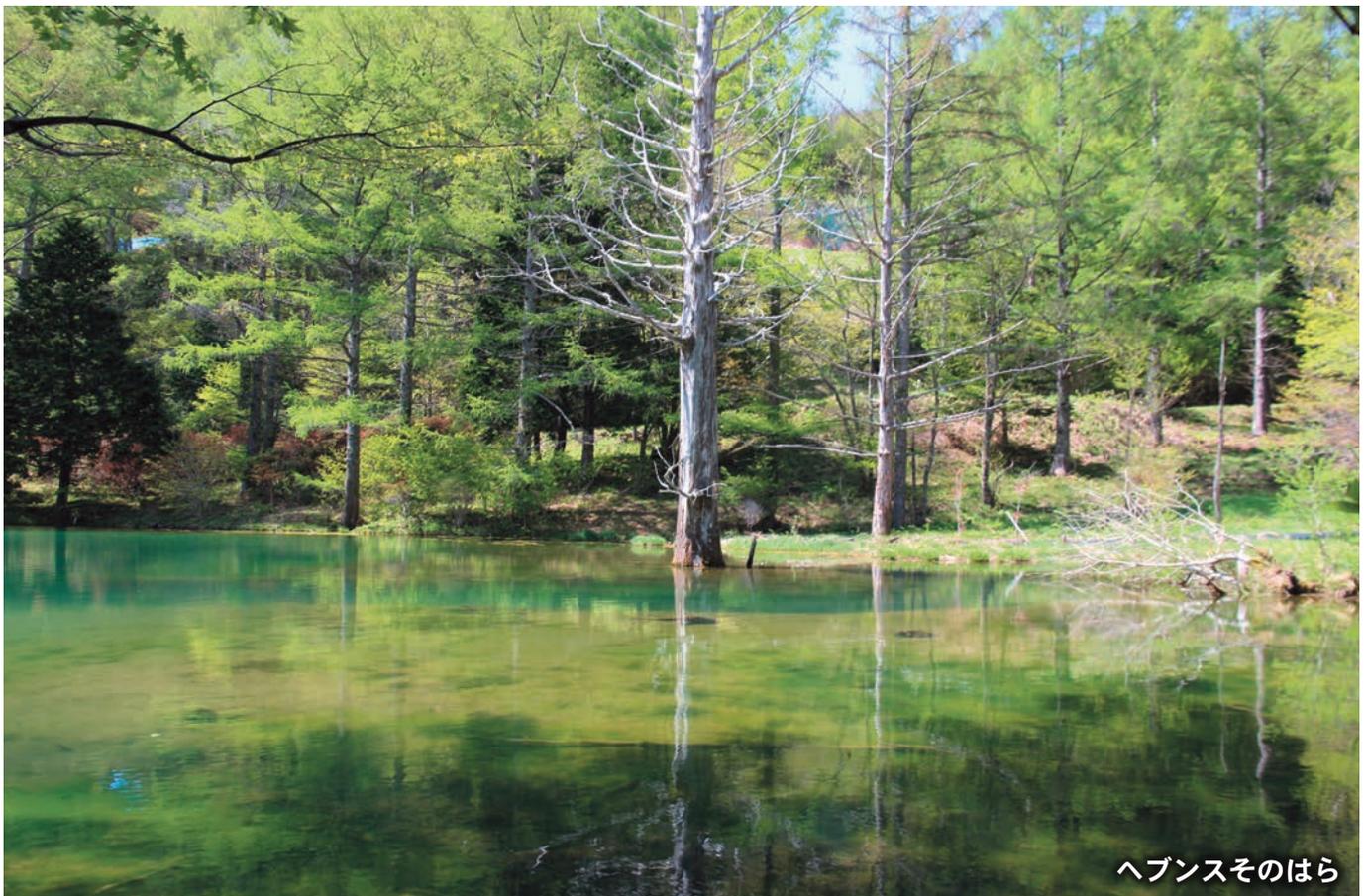
医療法人 円会
瀬口脳神経外科病院

まどか

第16号

病院理念

- ・私たちは、地域の皆様から信頼される病院づくりに努めています
- ・私たちは、患者様のための心のこもった医療サービスを提供します
- ・私たちは、常に脳・脊髄疾患の専門病院として高度且つ最新の医療を提供します



ヘブンスそのはら

主な記事

- 頰動脈狭窄症…………… 2～3
- 高気圧酸素治療…………… 4
- 介護老人保健施設
円会センテナリアンの紹介… 5
- 食事で気を付けよう
レシピのご紹介…………… 6
- 医師紹介
マイナンバーカードで受付…… 7
- 外来・受付部門からのご案内… 8

職員募集

看護師・保健師・臨床検査技師・薬剤師・臨床工学技士
管理栄養士・厨房調理補助者 ◆問い合わせ先：人事担当 中島

頸動脈狭窄症

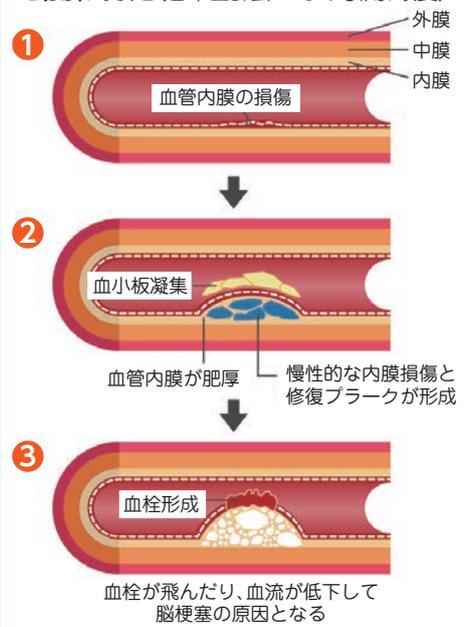
1) 頸動脈狭窄症について

動脈硬化などが原因で脳動脈につながる頸動脈が狭くなることを頸動脈狭窄症と言い、頸動脈に付着したプラークや血栓が脳動脈に飛散したり、高度狭窄になると脳血流が低下したりして脳梗塞の原因になります。また頸動脈は特に動脈硬化が起こりやすいことが知られており、「脳卒中ガイドライン2021」という治療指針では、頸動脈狭窄症に対して禁煙・節酒、高血圧、糖尿病、脂質異常など動脈硬化リスクファクターの管理をしよう強く勧められています。頸動脈狭窄の診断は超音波検査やMRI、カテーテル検査を用いて行い、狭窄率やプラークの性状、脳梗塞の有無や脳血流の状態を評価して治療方針を決定します。

2) 動脈硬化とは

動脈硬化というと「歳をとるとみんなに起こるもの」、「血管の老化」といった漠然としたイメージが浮かぶと思いますが、実際には何が起きているのでしょうか。血管の内側の壁、つまり血流に接している壁を血管内膜と言いますが、何らかの原因で血管内膜が傷ついてしまうと免疫細胞が働いて修復してくれます。この際、炎症反応が起こりますがこれは正常な反応です。しかし高血糖や高コレステロール、高血圧などがあると血管内膜が常に傷ついては修復されることを繰り返して常に炎症反応が起こっている状態になり、さらにこの炎症反応が血管内膜だけではなく血管壁の内部でも起こるため血管壁が厚くなってプラークを形成します。このように血管内膜の損傷に対する慢性的で過剰な修復反応の結果生じるのが動脈硬化です。また傷ついた血管内膜には血小板という“かさぶた”の元になる成分が付きやすく、さらに血小板同士は集まりやすい（凝集）という特性があり血栓を作ることとなります。心臓から勢いよく送り出された血液は頸動脈ではらせん状に渦を巻くように流れており血管内膜の損傷を起こしやすく、そのため頸動脈で特に動脈硬化が起こりやすいと考えられています。

動脈硬化(日本医師会HPより引用、改変)



3) 頸動脈狭窄症の治療方針

頸動脈狭窄は軽度から高度のものまであり、無症状のうちに検診などで見つかったもの（無症候性頸動脈狭窄症）と脳梗塞を発症して見つかったもの（症候性頸動脈狭窄症）

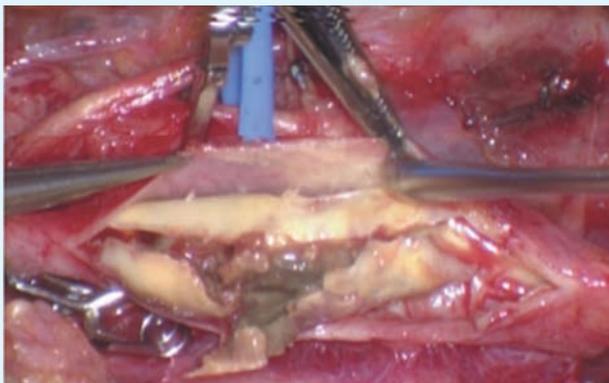
では治療方針が少し異なります。「脳卒中ガイドライン2021」にはそれぞれの状態に応じた治療指針が記載されています。狭窄率が50%未満は軽度狭窄、50%以上70%未満は中等度狭窄、70%以上を高度狭窄と呼んでいます。①無症候性頸動脈狭窄症の場合：軽度から中等度狭窄であれば手術は行わず抗血小板療法、降圧療法、脂質低下療法などの内科的治療が基本になりますが、高度狭窄で脳梗塞になる可能性が高いと判断した場合には手術を検討します。②症候性頸動脈狭窄の場合：中等度狭窄であれば手術を検討します。高度狭窄では手術をした方が脳梗塞再発予防効果が明らかに良いため、特に手術が勧められています（表1）。

表1 狭窄度による治療方針の違い

	軽度狭窄 (<50%)	中等度狭窄 (50-70%)	高度狭窄 (>70%)
無症候性	薬物治療	薬物治療	薬物治療または手術
症候性	薬物治療	薬物治療または手術	手術

4) 頸動脈狭窄症に対する手術

頸動脈狭窄症に対する手術は「頸動脈内膜剥離術 (CEA)」という直達手術と「頸動脈ステント留置術 (CAS)」というカテーテル治療がありますが、いずれも薬物治療だけでは脳梗塞を予防しきれない中等度以上の狭窄に対して行います。どちらの治療法を選ぶかは年齢や全身状態、頸動脈狭窄の状態によって変わってきますが、基本的に当院ではプラークを直接除去できるCEAを積極的に行なっています。手術では血流を遮断した状態で頸動脈を切開したのち、血管内壁に付着したプラークを除去してきれいな血管内膜を露出して、再度頸動脈を縫合します。



頸動脈を一時遮断してプラーク除去



プラーク除去後に露出した正常内膜

日本でも頸動脈狭窄症の患者さんは増加傾向にあります。頸動脈狭窄があっても脳梗塞を起こさない限り基本的に症状はありません。脳ドックを受けたり、動脈硬化のリスクファクターを治療中の方は頸動脈エコーなどの検査を受けて早期に発見することが重要です。

青山達郎

高気圧酸素治療

1. 高気圧酸素治療とは

環境圧より高い圧力で酸素を投与するのが高気圧酸素治療（HBO）です。

治療中患者さんは100%酸素を吸入しますが、当院の装置では酸素を供給し気圧を上げ、その酸素を呼吸することで治療を行っています。

HBOを行う目的はいくつかありますが、主に以下の2つの作用により治療の効果を期待します。

1. 動脈血溶解酸素量の増加
2. 体内の圧縮性ガス容積の縮小

2. HBOでの酸素加

通常私たちが呼吸して取り込んだ酸素は、血液中のヘモグロビンと結合し（結合酸素）体内で消費されます。このためヘモグロビン量に相当するそれ以上の酸素を体内に供給する事はできません。血液そのものにも酸素は溶解込み（溶解酸素）体内で消費する事はできますが、通常その量は結合酸素と比べてかなり少ないです。

しかし、液体に溶解込む気体の量はその気体の気圧に比例して増えるため加圧する事で溶解酸素を増やす事がHBOの目的です。

治療装置の中で普通に呼吸するだけで、患者さんの体の中には通常より多くの酸素が取り込まれ、いろいろな低酸素症を改善する事ができます。

3. 適応疾患

ごく一部ですが、

- ・急性一酸化炭素中毒その他のガス中毒
 - ・急性末梢血管障害
 - ・脳梗塞
 - ・重症頭部外傷後若しくは開頭術後の意識障害又は脳浮腫
 - ・腸閉塞
 - ・網膜動脈閉塞症
 - ・突発性難聴
 - ・皮膚移植
 - ・脊髄神経疾患
- 等があります。

当院では脳梗塞による障害の治療に主に使用されております。



4. 治療を受ける際の注意事項

治療時間は約1時間30分かかるため、治療開始直前に排尿・排便を済ませておいて下さい。

治療時には専用の治療衣に着替え、所持品は全て禁止されています。

治療中は気圧の変化により耳の違和感を感じることがあります。その際には唾を飲み込んだりして和らげるようにしてもらいます。

介護老人保健施設円会センテナリアンの紹介

円会センテナリアンは、中央アルプスの麓にあって、南アルプス連峰を遠望できるおよそ5,000坪という広々とした敷地内にあります。医師、看護師、介護士、支援相談員、介護支援専門員、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の配置により、医療と福祉の両面から利用者様に応じた支援をさせていただきます。



その中でリハビリ部門（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）はこのような支援を行っています

日常生活動作の支援



話す、飲み込みのお手伝い



趣味活動



動作介助方法のアドバイス



運動



外出



地域との関わり

認知症支援



家屋訪問指導

センテナリアン リハビリ部門



皆様それぞれの生活の目標、活動、参加（やりたいこと）をチームケアの一員として色々な面からサポートします！

福祉用具の提案



姿勢調整



周りとの交流



食事で気を付けよう

～動脈硬化予防のポイント～

動脈硬化には肥満(とくに内臓脂肪型肥満)、高血圧、高血糖、脂質代謝異常(中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが多い、HDL(善玉)コレステロールが少ない状態)など、さまざまな危険因子が関係しています。適度な運動や規則正しい生活習慣を心がけるとともに、食事の内容にも気を付けてみましょう。

◎**主食(炭水化物)・主菜(たんぱく質)・副菜(ビタミン・ミネラル)**をそろえたバランスの良い食事を基本に以下のポイントを抑えましょう。

●カロリーの摂り過ぎに注意。

肥満は脂質代謝異常や高血圧、糖尿病の原因となります。油ものなどの高カロリー食品のほか糖質の摂り過ぎにも注意しましょう。



●食物繊維をたくさん摂る。

食物繊維は腸管からのコレステロールの吸収を抑え、排出を促します。また、食後の血糖上昇をおだやかにしてくれます。



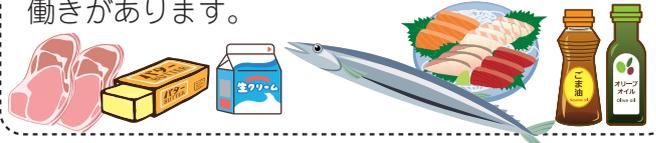
●抗酸化食品を積極的に。

ビタミン E・C、カロテンはコレステロールの酸化を防ぎ動脈硬化を進めにくくします。緑黄色野菜や果物、大豆製品にはこれらが多く含まれています。



●動物性脂肪は控えめ、植物性脂肪を適度に。

脂身の多い肉類やバターなどの動物性脂肪は血液中のコレステロールを増やしてしまいます。一方、ごま油・オリーブ油などの植物性脂肪や魚類に含まれる油にはコレステロールを下げる働きがあります。



●コレステロールの多い食品は控えめに。

コレステロールは卵黄のほか、レバー、たらこ、しらす干し、丸干しなどに多く含まれています。



●塩分を控えめに。

塩分の摂り過ぎは動脈硬化の危険因子である高血圧の原因となります。漬物・佃煮など塩蔵品の摂り過ぎや調味料の使い過ぎに気を付けましょう。



レシピのご紹介

～さばの香り味噌焼き～



- ①生姜はすりおろし、しそ・ねぎは細かく刻む。
- ②Aの調味料に、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③さばの皮目を下にし②をのせ少し置き味を馴染ませる。白ごまを振り、魚焼きグリルで7～8分、火が通るまで焼く。味噌が焦げやすいため途中様子を見ながらホイルをかぶせるときれいに焼き上がります。

【栄養価 1人分】

エネルギー	220kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	16.3g
炭水化物	4.8g
食塩相当量	0.8g

【材料2人分】

- ・さば切身 …………… 2切れ
- ・生姜(おろし) …… 小さじ1
- ・しそ …………… 2枚
- ・ねぎ …………… 50g
- ・白ごま …………… 小さじ1

- A
- 〔砂糖 …………… 小さじ1
 - しょうゆ …… 小さじ1/2
 - 味噌 …………… 小さじ1

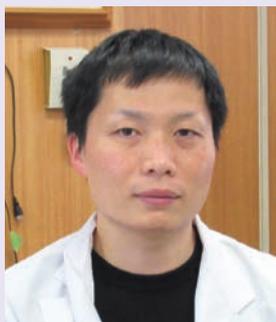
★ポイント：香味野菜を活用

ねぎや生姜などの香味野菜は魚の臭みを和らげるだけでなく、香りや風味がアクセントになるので調味料を控えても美味しく食べられ減塩につながります。

★ポイント：青魚

さば・あじ・いわしなどの青魚に豊富に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)には血中のLDLコレステロールや中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やす働きがあります。動脈硬化の予防や改善、血管の健康維持のためにも青魚を食べる機会を増やしましょう。

医師紹介



大橋信彦 医師

昨年10月から赴任しました大橋信彦と申します。出身は松本で、福井大学を卒業し、福井県内で研修をした後、長野県内では信州大学病院の他に長野赤十字病院、北信総合病院等で経験を積みました。過去には飯田病院や健和会病院へ外勤で派遣されたことがあり、飯田には若干のなじみがあります。元々の専門は神経生理(筋電図・神経伝導分野)ですが、大学院卒業を経て、現在は基礎の教室で自閉症などの研究に従事しています。神経疾患は治らないというのが一般的でしたが、遺伝子医療の発展により一部の疾患で治療介入が可能となったことで、状況は大きく変わりつつあります。知識をアップデートしつつ日々の診療で患者さん方のお役に立てるよう努力させていただきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



北村 聡 医師

2022年4月から赴任させていただいております、北村聡と申します。出身は長野市です。秋田大学を卒業し、信州大学、長野松代総合病院、伊那中央病院を経て、こちらで勤務させていただきます。南信地域は広く、伊那市で生活したことはありますが、飯田市は今回の異動で初めて来ました。この文章を書いている時点でまだ赴任して1週間も経っておりませんが、センテナリアンを含め瀬口脳神経外科病院が下伊那の地域医療を強く支えていると感じました。私も地域医療に貢献できるように頑張っていきます。よろしくお願いいたします。

マイナンバーカードで受付

マイナンバーカードをカードリーダーにかざすと、保険証の資格確認ができるようになりました。今までは結婚・転職・引っ越しなどで保険証が変わった場合、手元に届くまでは一旦自費(10割)のお支払いをお願いしておりました。

これからは手元に保険証が届いていなくても、マイナンバーカードで保険情報の確認ができますので、その日は負担割合分のお支払いで済みます。

また、限度額認定証がなくても高額療養費制度における限度額以上の支払いが免除されます。

【マイナ保険証の利用手順】

- ① 受付のカードリーダーでマイナンバーカードを読み込みます
- ② 顔認証か暗証番号で本人確認をします
- ③ 提供する情報(限度額情報等)を選択します
- ④ 病院側が内容確認をして受付完了です



※専用サイト「マイナポータル」より事前にお申し込みをいただくと、スムーズに進みます。

利用手順含め、詳しくは専用サイトをご覧ください。

当院でのカードリーダーの利用手順が変わる事もあります。

※保険者で登録変更が未完了ですと、マイナンバーカードでも確認ができませんので、一旦自費のお支払いをお願いする場合があります。

外来・受付部門からのご案内

午後外来開始

令和4年1月より午後の外来診療を行っております。下記の時間内で随時受付しております。

午 前	平 日	受付時間 8:30～11:30
	土曜日	受付時間 8:30～11:00 (第1・第3のみ)

午 後	水曜日	頭痛外来 予約制 (当日予約あり)
	木曜日	もの忘れ外来 予約制
	金曜日	通常外来 予約制 (当日予約あり)

※受診希望の場合は、電話にて予約をおとり下さい。水曜日・金曜日は、当日予約も行っておりますので、受診前に電話にてご確認お願いいたします。

休 診 日曜・祝日・年末年始・お盆 第2・4・5土曜日

※緊急手術や救急対応でお待たせする場合があります。あらかじめご了承下さい。

緊急の場合は、24時間365日対応致します。

☎ 0265-24-6655

担 当 医

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午 前	瀬口 達也	瀬口 達也	横田 大介 (飯田病院)	大橋 信彦 神経内科 (信州大学)	青山 達郎	銭坂 英生
	北村 聡 10時～	青山 達郎 10時～	瀬口 達也 10時～	青山 達郎 10時～	北村 聡 10時～	
午 後			頭痛外来 瀬口 達也	物忘れ外来 大橋 信彦	通常外来 青山 達郎	

担当医は変更になることがありますので、電話にてお問い合わせください。

脳ドック ～随時予約受付中～



- ①一般コース：月～金曜日の午後に検査。後日、結果報告を実施。
- ②日帰りコース：第1・第3の土曜日の午前に検査と結果報告を実施。

*お申し込み、お問い合わせは下記ドック室へお願いいたします。
ドック室直通TEL:0265-24-7667 FAX:0265-24-6776
脳ドックメール:noudokku@seguchi-nouge.or.jp
ホームページ:http://www.seguchi-nouge.or.jp/

病院だより 第16号

発 行 ■医療法人円会
瀬口脳神経外科病院
住 所 ■長野県飯田市上郷黒田218番2
発 行 日 ■2022年6月
代表電話 ■0265-24-6655
問い合わせ先 ■渉外広報脳ドック委員会