



医療法人 円会
瀬口脳神経外科病院

まどか

第17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



開院45周年 瀬口脳神経外科病院

主な記事

- 開院45周年記念の挨拶…………… 2
- 脳梗塞の原因となる不整脈…………… 3
- 今すぐ始めたい認知症予防…………… 4～5
- 【脳ドック オプション検査】
「MCIスクリーニング検査プラス」のご案内…………… 6
- 医師紹介
レシピのご紹介…………… 7
- 外来診療案内…………… 8

職員募集

看護師・保健師・薬剤師・臨床工学技士・看護補助者・調理師

◆問い合わせ先：人事担当 中島

開院 45 周年記念の挨拶



瀬口脳神経外科病院 開院45周年にあたり

加藤 洋子

新緑の美しい季節に心洗われる思いのころとなり、令和5年度を迎えご挨拶申し上げます。

昭和53年6月6日 瀬口脳神経外科病院が開院し、飯田下伊那では当時には聞きなれない脳神経外科を地域に根付かせ、南信州地域の脳卒中治療の充実、拠点病院として医療の提供を先代 瀬口喬士先生を中心に職員一丸となって努力してまいりました。開院当時は、ベッド数25床・職員数22人でスタートし緊急手術など職員皆が一丸となって向かい、その後はみんな一緒に「お疲れ様でした。」いつも食事を共にし、働く環境であったことが懐かしい思い出です。

私は開院当初から臨床検査技師としてゼロからのスタートに参加でき、目まぐるしく進歩する医療界のなかで今なお瀬口脳神経外科病院のいちスタッフとして参加出来ている事に感謝し、これからも見守っていきたいと思っています。令和5年に45年が経過し、現在は瀬口達也院長を中心に脳卒中診療の充実を図り、急性期脳卒中治療・脳卒中専門病棟（SCU）の開設、頭痛外来・物忘れ外来、脳ドックなど専門性を活かした脳・脊髄疾患治療に専念しています。

医療は日々進化しています、今後も今以上、地域の方々に最新の医療を提供できるよう職員一同努力・研鑽してまいりますので、よろしくお願い致します。



脳梗塞の原因となる不整脈

1) 脳梗塞の原因となる不整脈 ～心房細動について～

脳梗塞とは、なんらかの理由で脳の血管がつまり脳細胞が死んでしまう病気です。脳梗塞といえは頭の病気と思われませんが、脳梗塞の約30%は心房細動という不整脈が原因と報告されております。心房細動の状態では心房が細かく震えることによって心房内で血液がよどんで血栓が作られます(図1)。この血栓が心臓から出て脳や下肢の血管につまり塞栓症を引き起こします。普段は正常の脈ですが、発作的に心房細動になる発作性心房細動と、常に脈が不整な持続性心房細動があります。

2) 心房細動の原因と症状

心房細動の危険因子として、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム、過度の飲酒などがあり、生活習慣と大きく関係しています。

動悸、息切れ、脈の乱れが代表的な症状ですが、無症状のこともあり健診の心電図検査などで偶然指摘される場合もあります。放置すると脳梗塞などの血栓症を引き起こすだけでなく、心臓の収縮機能が低下し心不全を引き起こします。

3) 心房細動の治療

心房細動自体を抑える薬(抗不整脈薬)、血栓ができるのを防ぐ薬(抗凝固薬)を内服するのが基本的な治療です。また、最近では心房細動の根本的治療を目指すカテーテル治療(カテーテルアブレーション)も積極的に行われております。

4) カテーテル治療(カテーテルアブレーション)

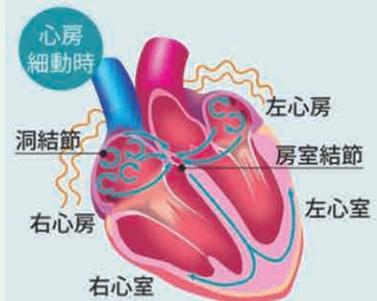
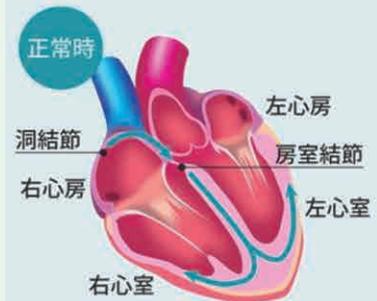
カテーテルアブレーションは、心房細動の本体である主に心房内の無秩序な電気信号を遮断する治療です。首と足の付け根から心臓内に細い管(カテーテル)や電極をすすめて、電極の先端から小さなやけどを作り、異常な電気信号を抑えるようにします。4,5日の入院が必要になりますが体への負担が小さいため、治療翌日から歩行可能です。

5) セルフチェック

図2のように手首付近の親指側に3本の指を当てて脈をとります。脈が規則正しく打っていれば正常ですが、不規則に乱れていたり早くて取りづらい場合は心房細動が疑われます。そのような場合にはかかりつけの先生にご相談ください。

横田 大介

心臓を動かすための
命令が伝わる流れ



→: 心臓を動かすための
命令の流れ

図1 出典: 心房細動ケアガイド(ジョンソンアンドジョンソン)



図2 出典: 心房細動週間ホームページ

今すぐ始めたい認知症予防

厚生労働省は、認知症とその予備群とされる軽度認知障害（MCI）の人口は 862 万人存在すると発表しています（2012 年時点）。驚くべきことに、これは 65 歳以上の高齢者の 4 人に 1 人の割合となります。

その後、認知症の数は年々増加しています。できれば早い段階で食い止めたいものです。

軽度認知障害（MCI : Mild Cognitive Impairment）とは？

認知症と診断できるほど認知機能が低下しているわけではないけれど、年齢相応の変化ともいいがたい状態が軽度認知障害（以下「MCI」）です。健常とも病的ともいえないグレーゾンの状態（認知症一步手前）です。

今すぐ始めたい認知症予防

MCI の診断がついた人はもちろん、はっきり診断できるレベルではなくても、脳の働きの衰えを実感できれば、対策の始めどきです。認知機能の維持・回復を目標に対策を始めましょう。

まずは日頃の生活を見直してみましょう！

以下のチェック項目を確認してください。上は意識して続けていただきたい予防内容です。下は認知症になりやすい要因であるため、注意していただきたい内容です。

【続けるべき予防】

食 事

- 魚をたくさん食べている
- 地中海式ダイエットを実践している
(果物・野菜・ナッツなど植物性の食事)
- 食事からビタミン類や葉酸などの栄養素を十分にとれている
- 酒類をほどほどにたしなんでいる



運 動

- 適度な運動をする習慣がある

社会交流 知的刺激

- 人づきあいが絶えない
- 知的な刺激をとまなう趣味を続けている

【認知症発症を高める可能性があるもの】

- 人づきあいがほとんどない
- 運動不足
- 喫煙している
- 酒量が多すぎる
- 食べすぎ、とくに脂肪をとりすぎている
- ビタミン類・葉酸の摂取不足
- 生活習慣病をかかえている
- うつ病にかかっている／うつ病になったことがある
- 脳血管障害をかかえている
- 大人になってから頭に大きなケガをした
- 高等教育を受けていない（知識を得る手段や解決方法をみちびき出す数が少ない）



現在、研究により色々な予防方法がすすめられています。今回は、その一部を紹介します。

① 食事を見直しましょう

ここで取り上げるのは、食べる量、飲む量が多い人と少ない人をグループ分けして比較したとき「たくさん摂取しているグループのほうが認知症になる人が少なかった」と報告されている食品です。

- **魚**：DHA や EPA は神経細胞どうしのスムーズな情報伝達に欠かせないものが含まれています。
- **野菜・果実**：ビタミン類、色素成分のポリフェノールには、認知症発症リスクを下げる効果があります。
- **緑茶**：ポリフェノールが豊富で葉酸不足も補え、認知症を発症するリスクが減少するといわれています。
- **赤ワイン**：ポリフェノール効果とアルコールのもつ血行促進効果が、認知症予防につながります。（アルコールの過剰摂取は悪影響です。適量にとどめましょう。）

②認知機能トレーニングをしましょう

「どうすればいいかな?」「こうすればいいの?」など考えながら行動することで、脳は活発に働きます。簡単ではないですが、じっくり取り組めばできそうな課題に挑戦することが、認知力アップにつながります。

●**実行機能を高める**：興味あるものごとや、季節に合わせて、自分で計画を立てて準備し遂行する習慣（作る・見る等）は良い刺激になっています。

●**デュアルタスク（二重課題）**が脳を刺激します。

1度に2つあるいは、それ以上の課題に取り組むことで脳の活動が促され、認知力アップにつながると考えられています。

例) 会話しながら歩く・電話しながらメモを取る・料理をする（湯を沸かしながら食材を刻むなど）

足踏みしながら、野菜の名前を10個・「あ」始まる言葉10個・都道府県名10個など想起する等。



※運動とゲームの組み合わせは「コグニサイズ」とも言われ、国立長寿医療研究センターが提案している認知症予防のデュアルタスクです。

③有酸素運動をしましょう

アメリカでの研究ですが、2000人を対象にした6年間の追跡調査では、調査開始の時点で身体機能の低下がみられる方が、認知症になる傾向が強いという結果が出ています。

本来勧めるべき体の動かし方は、有酸素運動・バランスアップ・筋力トレーニングの3つのタイプを続けることとされていますが、今回は有酸素運動をお勧めします。

有酸素運動とは、息がはずみ、軽く汗ばむくらいの運動です。全身の血行を改善する効果が高く、適度な運動のあとは脳の働きも活性化する傾向がみられます。

●**代表的なウォーキング**：週3回以上、1回20分以上を目安に行うのがお勧めです。

●**ウォーキングが難しい方**：

1) **チェアウォーキング**：椅子に腰かけ足踏みを繰り返す。

2) **踏み台昇降**：片足を踏み台にのせ、次にもう片方の足をのせて、両足で踏み台にのぼる。続いてはじめにのせた足を降ろしてからもう一方の足を降ろす。のぼる→降りる を1セットとし、1分間に20セット位がお勧めです。



④薬物療法 医師に相談しましょう

一つは、高血圧や糖尿病、脂質代謝異常などの生活習慣病は、脳血管障害におちいる危険が高まるだけでなく、認知症の発症リスクを高めることが知られています。心当たりがある方は医師に相談し、薬物療法を受ける必要があるのかの判断をして頂くことをお勧めします。

もう一つはMCIと診断されていても、その原因はそれぞれの状況で大きく異なります。内服を開始するかどうかは、医師とよく相談したうえで決めましょう。

当院でも物忘れに対するフォローをしています。気になる方は当院の医師にご相談ください。



引用書籍：1) 朝田隆 (2014). 『まだ間に合う! 今すぐ始める認知症予防』 (講談社)

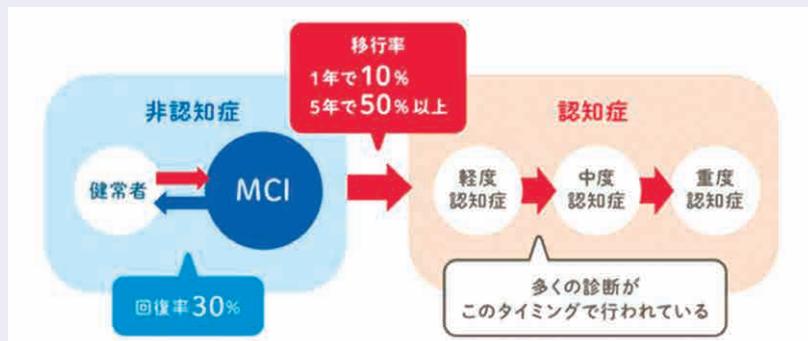
2) 奥村歩 (2014). MCI (認知症予備軍) を知らなければ認知症にならない! (主婦と生活社)

3) 齋藤洋 (2018). 認知症はこうしたら治せる「軽度」(MCI) からなら、さらに安心! (ナショナル出版)

「MCIスクリーニング検査プラス」のご案内

軽度認知障害

認知症予備群と言われる軽度認知障害（MCI）の人は認知症の人と同数程度いるとも言われています。



MCI（軽度認知障害）は健常者と認知症の中間の状態を指し、日常生活に支障はありませんが、適切な予防を行わずに過ごすと、約5年で、その半数近くが認知症に進行するといわれています。

一方で、**MCIの段階で適切な**

予防や治療を行えば、認知症の発症を防ぐことや、遅らせることができることが、最近の研究でわかってきました。

MCIスクリーニング検査プラスとは・・・

アルツハイマー型認知症の前段階であるMCI（軽度認知障害）のリスクを調べる**血液検査**です。

アルツハイマー型認知症は、老化や生活習慣の乱れにより、血管の老化が進むことで、脳内に原因物質となる老廃物（アミロイドβ）が蓄積し、神経細胞を破壊することで発症します。



MCIスクリーニング検査プラスでは、これらのアルツハイマー病の進行に関わる数種類のタンパク質の血中量を測定することで、脳内に老廃物が蓄積されやすいかどうかを調べます。

アルツハイマー型認知症、MCI予防のために、生活習慣を改善し、血管を健全に保つことが重要です。中年期以降の早い段階から検査を受検いただき、ご自身の状態を確認して、生活習慣の改善、早期予防をしていただくことをお勧めします。

★脳ドックのオプション検査です。（採血だけの簡単な検査です）

★40歳以上の方にお勧めしています。

★結果がお手元に届くまでには約2～3週間程かかります。

★検査価格 20,000円（税込）です。

★自己免疫性疾患や急性炎症、肝硬変、先天的脂質異常症の方は、検査結果の数値に影響が出る場合があります。

＜お問い合わせ・お申し込み＞ 瀬口脳神経外科病院 脳ドック室 TEL:0265-24-7667

医師紹介



上條隆昭 医師

こちらには2022年10月から勤務させていただいております。脳神経外科で治療が必要な病気の中には脳梗塞、脳内出血、くも膜下出血など、発見した当日中に入院治療を開始し、同時に精密な手術まで必要とする救急の病気から、痛みの回数や強さが減って辛さがなくなるようじっくりと治療を続けていくことが必要な偏頭痛など、病気によって求められる対応が大きく異なります。1分でも早く適切な治療が必要な状況や、脳・神経に触れる手術はこちらも神経をすり減らすような思いで治療に望むこともあります。最終的に目指すところは、病気による障害や苦痛からできる限り解放されることです。そのために状況に応じて専門的知識・技術をもとに地域の医療機関の一員として頼りにしていただける様頑張っております。

レシピのご紹介

～豆腐ステーキ 甘酢ソース～



【材料1人分】

- ・木綿豆腐…………… 150g
- ・小麦粉…………… 小匙 1
- ・サラダ油…………… 小匙 1
- ・玉葱…………… 30g
- ・エリンギ…………… 20g
- ・人参…………… 10g
- └ 醤油…………… 小匙 1/2
- └ 砂糖…………… 小匙 1
- A └ 酢…………… 小匙 1
- └ 塩…………… 少々
- └ 水…………… 大匙 1

【栄養価 1人分】

エネルギー	230kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	13.5g
炭水化物	15.3g
食塩相当量	0.8g

【作り方】

- ①豆腐は2cmの厚さに切り、キッチンペーパーで水を切る。片栗粉を薄くまぶす。
- ②玉葱とエリンギは5mmの細切り、人参は千切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①を入れ薄いきつね色になるまで焼く。
- ④③のフライパンで②を弱火でじっくり炒め、Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤③にソースをかけて完成。

★ポイント：豆腐

畑の肉と呼ばれる大豆は、良質なたんぱく質をはじめ、食物繊維、不飽和脂肪酸、ポリフェノールの一種であるサポニンを含んでいます。これらの働きにより血中コレステロール値を下げて、動脈硬化や心臓病の予防に効果があります。

★ポイント：甘酢ソースでさっぱり減塩

香りや酸味のある食材や調味料を使うと、薄味でも満足感が高まります。生姜やしそ、柑橘類・酢などを利用して、醤油・塩・ソースなどの調味料を控えるとおいしく減塩できます。

外来診療時間

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をお願いいたします。

休 診 日曜・祝日・年末年始・お盆、第2・4・5土曜日、第1・3土曜日午後

※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
	上條 隆昭 10時～	青山 達郎 10時～	瀬口 達也 10時～	青山 達郎 10時～	上條 隆昭 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17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 ■2023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