

金沢脳神経外科病院 広報誌 | 地域の皆様の「毎日」を支えます。

Kanazawa Neurosurgical Hospital

Everyday

2019

Vol. 73

第3回 夏休み親子脳卒中教室



特集 Feature of Kanazawa Neurosurgical Hospital

低栄養予防 — 間食のすすめ —

TOPICS

- ▶ 交通事故による重度脳障害の方の治療を行っています
- ▶ 第3回 夏休み親子脳卒中教室を開催しました

親子脳卒中教室

金沢脳神経外科病院 副院長
加賀脳卒中地域連携協議会 会長

池田 清延

先日、8月4日(日曜日) 当院にて、当院主催、野々市市および白山市教育委員会の後援で親子脳卒中教室が開催されました。脳卒中を何とか減らそう、地域の皆さんに脳卒中を知っていただこうと今年で3回目となりました。大人のみならず、子供の時から病気を知っていただこう、そしてご両親や祖父母の参加も促そうと、親子脳卒中教室を計画いたしました。当日は子供さん95名を含めた200名以上の親子に来院していただき、大盛況でした。イベントコーナーでは、体験ブース(心臓マッサージ、血圧測定、鑷子で豆つかみなどの体験)、脳卒中アニメ上映、認知症テスト、管理栄養士によるミニ講演会、看護師による相談コーナー、医師・看護師のユニフォームで写真撮影、夏休みの自由研究資料コーナーなど非常に盛りだくさんのイベントでした。脳卒中講座では金沢大学附属病院脳神経外科、内山先生に「お医者さんによる脳卒中のお話」をわかりやすくお話していただきました。そして最も盛り上がったのは金沢脳神経外科病院脳卒中劇団による寸劇「知っとかんと脳卒中」でした。テーマは“Time is Brain. 脳卒中、治療は時間との戦いだ”です。笑いの中に子供さんを含めて親子で脳卒中の予防と緊急治療の必要性をできるだけわかっていただけるよう演じられたかと思っています。

当院には毎日、多くの脳卒中の患者さんが救急車で搬送されてきています。特に脳梗塞の原因の一つでもある脳血栓に対する回収手術は寸劇で説いたように、6~8時間以内に、早ければ早いほど回復率は高く、運動麻痺や言葉の障害が魔法を見るかのように見事に手術で消失することがあります。このことを是非知っていただきたいとの思いで演じさせていただきました。時間が経過してしまってから来院される



患者さんも依然おられ、非常に残念な思いをすることもしばしばです。このような思いをお互いしたくないというのが私たちの治療の信念です。なお、他の治療法として脳血栓を溶解する内科的治療がありますが、制限時間は血栓回収手術よりさらに短く4.5時間以内といわれています。

体重の1/40ほどの脳(約1.5kg)には心臓からの血液の1/5が送られており、脳は非常に贅沢な臓器です。言い換えれば非常に血液の少ない状態に脆いと言えます。脳への血液が途絶えて脳梗塞が発生するのですが、前触れがあります。一般には数分間ほどの間、突然、手足が麻痺したり痺れたり、言葉が出にくくなったりする、“一過性脳虚血発作”です。この神からの警告とも思える発作を放置しないことで運命は変わります。寸劇ではこの事も表現させていただきました。

昨年12月10日に「脳卒中・循環器病対策基本法」がようやく国会で可決、成立しました。これからの脳卒中対策として予防推進と迅速な治療体制の整備を進めることで、国民の健康寿命の延伸と医療・介護費の軽減を目指すとされています。皆さんに生活習慣病によるメタボ対策を含め自身の健康に留意した予防的医療の重要性をわかっていただき、脳卒中の警告発作を無視せずに「脳卒中、治療は時間との戦いだ」と少しでも理解していただけたら、当院スタッフにとって幸甚です。



交通事故による重度脳障害の方の 治療を行っています

長期入院も可能です

今年1月にNASVA委託病床を開設して早くも7ヶ月が経過し、現在、2名の患者さんが入院されています。当病床では1人の患者さんに対して同じ看護師が継続して受け持つプライマリーナース方式を採用しケアにあたっています。その他にも、状態にあわせたリハビリテーションや療養環境に対する配慮などにより質の高いチーム医療で患者さんやご家族を支えています。

患者さんに対するケアプランは、プライマリーナースが中心となり立案し日々のケアに取り組んでいます。ケアプランを立てる上で重要なことは「患者さんの入院前の生活過程を知ること」です。少しでも入院前に近づけ、その人らしい生活を送っていただくため、好みの音楽やテレビ番組の鑑賞などを取り入れています。これら視覚や聴覚による刺激以外にも、嗅覚・味覚・触覚の五感

をすべて刺激することで1日の変化や季節の変化を感じるなど快刺激に繋がるケアを提供しています。

1日のスケジュールに関しては、患者さんやご家族の意向を汲み取った上で、車椅子への乗車、食堂での食事摂取、手浴、足浴など、個々の患者さんに合わせた日課表を作成し、病棟リハビリやレクリエーションを行っています。これらの取り組みをチーム一丸で取り組むことにより、入院時よりADLは拡大されてきています。

これからも患者さんやご家族の些細な変化に着眼し、日々の関わりの中でその人らしく過ごしていただけるようスタッフ一同、諦めない医療の提供に努めていきます。

《 1日の流れ(例) 》

時間	スケジュール
6:00	検温 モーニングケア（洗面・口腔ケア・髭剃り）
8:00	食事・服薬・歯磨き
9:00	清潔・排泄援助
10:00	入浴（火・金）
	散歩・リハビリ
12:00	食事・服薬・歯磨き
13:00	
	マッサージ・日光浴
14:00	検温 病棟リハビリ・病棟レクリエーション
18:00	食事・服薬・歯磨き 検温・テレビ鑑賞・音楽鑑賞
20:00	イブニングケア（口腔ケア）
21:00	消灯



《 全国のNASVA療護施設 》

■療護センター／4ヶ所 ■委託病床／6ヶ所

当院は日本海側で初となる療護施設です。
(小規模委託病床／5床)

随時、ご相談・ご質問に応じます。
石川県以外の方でもお気軽にご連絡ください。

《 ご連絡先 》

地域医療福祉部 ☎ 076-246-7810



第3回 夏休み

親子脳卒中教室を開催しました!

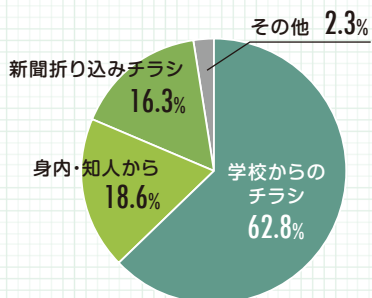
8月4日(日)に第3回目となる「夏休み親子脳卒中教室」を当院で開催しました。当イベントは小さいお子さんでも楽しめるよう、医療機器の体験コーナーや医師による講演会、職員による寸劇などを行っています。今年も多くの親子に参加していただき、大好評に終わりました。

来年も子供から大人まで楽しく脳卒中について学んでもらえるよう企画いたしますので、是非、ご参加ください。

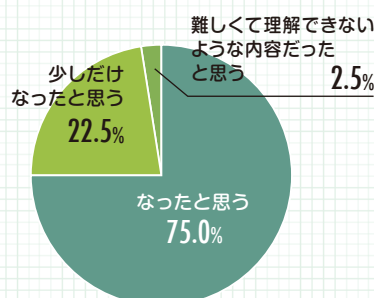


アンケート集計 回答人数：40名

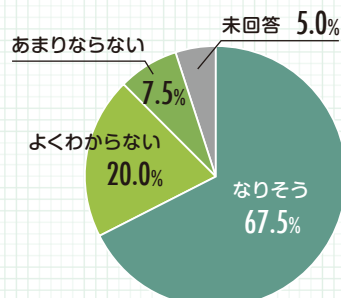
Q1 このイベントはどのように知りましたか?
※複数回答あり(43名)



Q2 お子さんは「脳卒中」に対して勉強になったと思いますか?



Q3 自由研究の参考になりそうですか?





参加者様の声

医療関係についてのイベント参加は初めてでしたが、一番大事な分野だと思うので今後も親子で参加していきたい。



先生のお話と体験コーナーで実際の道具を使ったことがとても楽しかったようです。



小3の娘は車椅子体験や心臓マッサージやAED体験、ぬいぐるみを縫う体験もとてもおもしろかったです。

4才の息子(年少)は注射や聴診器、豆をつまむのに興味がありました。病院が苦手なのが少しやわらいだようでした。また来年もあれば参加させていただきたいです。



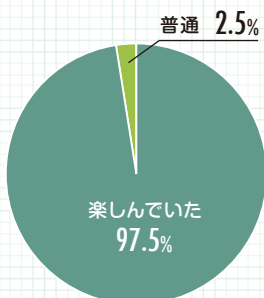
小4、保育園児の2人とも楽しんでいました。



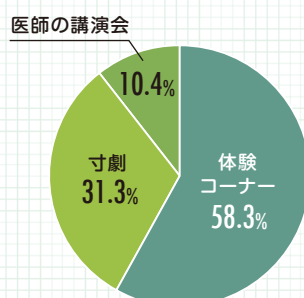
寸劇よかったです。子供にもできる対応を学べたと思います。



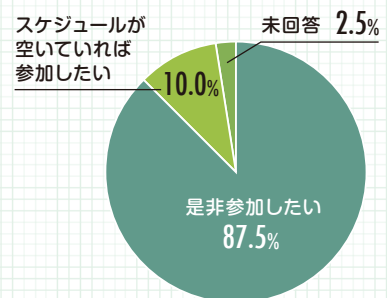
Q4 お子さんは当イベントを楽しんでいましたか？



Q5 お子さんは何が一番楽しそうでしたか？
※複数回答あり(48名)



Q6 お子さん向けのイベントがあったらまた参加したいですか？



低栄養予防

— 間食のすすめ



低栄養の早期発見！

こんな症状は見られていませんか？



CHECK!

- やせてくる (体重減少)
- 皮膚の炎症をおこしやすい
- 風邪などにかかりやすい (免疫力の低下)
- 歩行が遅くなる、歩けない、よろけやすい
- 疲れやすい、元気がない、ボーっとしている
- 口の中や舌、唇が渴いている
- お茶碗やコップなどを落としやすい (握力の低下)

上記のような見た目の変化がみられている場合は、低栄養の可能性があります。

一般に高齢になると、食事の量が少なくなり、あっさりしたものを好むようになるため、食事に偏りが生じやすくなります。このような食生活を長く続けると、エネルギーやたんぱく質が不足し、低栄養となるリスクが高まります。また噛む力や飲み込む力が落ち、果物や生野菜・肉類をあまり食べず、野菜類もよく煮たものが中心になると、ビタミンやミネラル類、食物繊維なども不足しがちとなります。

現在、高齢者では特に低栄養が問題となっており、寝たきりの人はその割合が高くなっています。十分な栄養を確保することで、体重減少、筋肉量・筋力や免疫力の低下を防ぎ、健康維持・増進（介護予防）につながります。

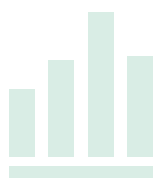


低栄養予防のための食事のポイント

欠食を避ける！

簡単にすませがちな朝食や昼食に、卵、乳製品、肉や魚、野菜、果物などをプラスしてみましょう。また、3食でなるべく異なるいろいろな食材を使うと、栄養バランスが充実します。

欠食を避け3食をバランスよく摂ることも重要ですが、1回に食べられる量は限られています。そこで普段の3食の食事に間食（おやつ）を追加することをおすすめします。間食とはいえ、単に甘いお菓子ではなく、食事での栄養摂取の補助的役割をします。間食も1回の食事として考え、内容と分量に注意しましょう。



間食をする上でのポイント

基本は「エネルギー」と「たんぱく質」！

身体機能や免疫機能を保つためにエネルギーだけではなく、たんぱく質も十分に摂りましょう。基本となるこれらの栄養をしっかり摂った上で、骨や筋肉に必要なカルシウム、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などをバランスよく摂ることが大切となります。

間食の例



おにぎり、
サンドイッチ、
蒸しパン など



牛乳、乳製品
(チーズ、ヨーグルト)
中でもギリシャヨーグルト
にはたんぱく質が多く含ま
れるためおすすめです



プリン

しっかり固めの、卵を使っている
もの



アイスクリーム

種類別名称がアイスクリームと
明記してあるもの



高栄養食品

ドラッグストアやスーパーで購入で
きる、飲料やゼリータイプのもの

※ 現在通院をされている方は、主治医や管理栄養士と相談しながら、それぞれのライフスタイルや健康状態に合わせてください。



point
食べることで体にストレスを感じてしまったり、身体だけではなく、精神的にも逆
につらくなってしまいます。食事バランスにこだわりすぎず、今回紹介した間食など、
おいしく食べられるものから賢く栄養を摂りながら、楽しい食事を心がけましょう。



Hospital Information

NASVA 独立行政法人自動車事故対策機構 National Agency for Automotive Safety & Victims' Aid

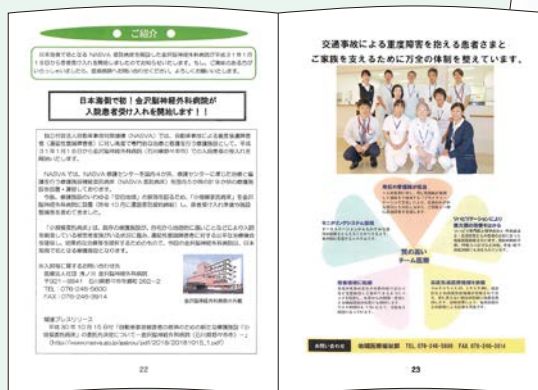
独立行政法人自動車事故対策機構 (NASVA) の機関誌「ほほえみ」に当院が紹介されました

当院では1月より患者の受入を開始しております。入院等に関する問い合わせは直接病院にお問い合わせください。

お問い合わせ先

地域医療福祉部

☎ 076-246-7810



「納涼民謡コンサート2019」を開催しました



8月28日にひばり会晴苗会の皆さんによる「納涼民謡コンサート2019」を開催しました。各病棟から沢山の患者さんやご家族が参加され、三味線、太鼓、鈴の音とともに、のびやかな唄声と踊りで楽しい時間を過ごしました。日本各地の民謡を聴き各地に思いを馳せ、歌を聴きながら全国旅をしました!最後はお馴染みの炭坑節で、夏の終わりを締めくくりました。ボランティアの方々、ありがとうございました。

病院理念

脳神経外科専門病院として私達は患者の皆様により高度の医療技術を提供し、公平で平等な患者中心の医療を行います。



日本医療機能評価機構 認定病院

医療法人社団 浅ノ川

金沢脳神経外科病院

〒921-8841 石川県野々市市郷町262-2
TEL:076-246-5600 FAX:076-246-3914
<http://www.nouge.net>

金沢脳神経外科病院 広報誌 第73号 発行:広報委員会
2019年9月発行