



令和5年10月21日(土)

## とりだい病院 倉吉メディカルセミナーを開催



開会挨拶 病院長 武中 篤

当病院では「地域と歩む高度医療の実践」という理念のもと、地域の中の大学病院として医療に尽力しております。医療体制の規模としては山陰随一と自負しており、今年1月からは新たに「とりだい病院サポーター」制度を創設いたしました。住民の皆さまにより安心を届けたい、もっと身近な病院になりたいという思いではじめたもので、地域住民の方々にも病院運営に参加していただくという取り組みです。こうした関わりを通して、当病院を「自分たちの病院」と思ってもらえる存在になりたいと考えておりますので、ぜひご活用ください。



### メディカルセミナーとは

地域の皆様に、鳥取大学医学部附属病院の取り組みを知っていただくことを目的とし、年2回開催しているものです。社会で関心の高い病気をテーマに、当院の医師が医療情報をわかりやすくお伝えしています。

### 「心房細動を早期発見して、脳梗塞を防ぐ」 循環器内科 講師 加藤 克

心臓の病気にはさまざまありますが、今回は不整脈の一種である「心房細動」についてお話しします。正常な心臓は、心臓内で発生する規則的な電気信号によって収縮と拡張を繰り返していますが、この電気信号が乱れることで心房がけいれんしたようになり、脈が不規則になる病気が心房細動です。心房細動になると心房の中で血の塊(血栓)ができやすくなり、この血栓が血流によって心臓から脳に運ばれると、脳の血管が詰まって脳梗塞を引き起こします。脳梗塞のうち3分の1はこうした心臓から来る血栓が原因で、他の脳梗塞よりも広い範囲で脳がダメージを受けるため、後遺症も重症化する傾向があります。

### 不整脈の早期発見で脳梗塞を防ごう

心房細動の原因の多くは加齢によるもので、70歳以上では20人に一人が罹ると言われています。また、高血圧や糖尿病、パセドウ病や無呼吸症候群といった基礎疾患をお持ちの方や、アルコールやカフェインの過剰摂取などもリスクが高まります。症状としては動悸やめまい、息苦しさなどが現れますが、約50%の方は自覚症状がなく、気づかずに過ごしてしまう方も多いでしょう。放置すれば前述の通り脳梗塞の危険性があるので、早期発見と治療が大切です。心房細動を発見するには、脈を自分でチェックする「検脈」をお勧め

します。手首の脈に指を当てて測る方法や、血圧計などで1日1回を目安に検脈し、リズムが乱れるようであれば心房細動を疑って早めに医療機関を受診しましょう。

心房細動の治療については、主に▽高血圧や糖尿病といった基礎疾患の治療▽生活習慣の改善▽血液を固まりにくくする抗凝固薬の服用▽カテーテルによる治療などがあります。血栓の生成を防ぐ抗凝固薬は、出血のリスクが心配という声もありますが、適正に服用すれば問題ありません。出血リスクの高い方には、血栓が生じやすい心臓内の「左心耳」に閉鎖デバイスを挿入し、血栓が脳に移動するのを防ぐカテーテル治療も選択できるようになりました。

近年ではバルーン形状のカテーテルを肺静脈の付け根に当て、冷凍凝固して不整脈を起こさないようにする「クライオアブレーション」という治療法も推奨されており、若い方であれば根治も期待できます。当病院ではいずれの治療法にも対応しており、患者さんに合わせた適切な方法で治療いたします。

心房細動は高齢化社会に伴って増加している病気です。検脈や自覚症状などから少しでも心房細動が疑われる場合は速やかに受診し、脳梗塞にならないよう気をつけましょう。



### 「脳梗塞とはどんな病気？」～早期発見・予防・治療について 脳神経内科 助教 河瀬 真也



「脳卒中」という言葉、皆さんも耳にされることがあると思います。脳卒中とは、脳の血管が急に破れたり詰まったりすることにより、脳の血液の循環に障害をきたす病気です。破れた場合を「脳出血」、詰まった場合を「脳梗塞」といいます。脳卒中は発症するとさまざまな神経症状を起こし、命に関わる場合や寝たきりになる可能性もある恐ろしい病気ですが、予防できる病気でもあります。今回は日本脳卒中協会が「脳卒中予防十か条」をまとめた「脳卒中予防十か条」をもとに、その予防法をお話します。

### 脳卒中の予防には 体調管理と生活習慣の見直しを

①「手始めに 高血圧から 治しましょう」高血圧は脳卒中の最大の危険因子といわれ、脳卒中の47.9%が高血圧に起因します。毎日血圧を測る習慣をつけましょう。②「糖尿病 放っておいたら怖い」糖尿病があると発症リスクが2倍になる上、さまざまな合併症の原因にもなります。③「不整脈 見つけ次第 すぐ受診」脳卒中の28%が心疾患を有していました。脈拍の自己測定を行いましょう。④「予防にはたばこを止める 意思を持って」喫煙者の方も、

今すぐやめれば脳卒中のリスクを下げられます。⑤「アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒」1日の飲酒量はビールならロング缶1本、日本酒なら1合を目安にしましょう。⑥「高すぎる コレステロールも 見逃すな」定期的に健診を受けてチェックしましょう。⑦「お食事の 塩分・脂肪 控えめに」バランスの良い食事を心がけましょう。⑧「体力に 合った運動 続けよう」座ったり横になったりしている時間をできるだけ減らしましょう。⑨「万病の 引き金になる 太りすぎ」肥満は脳卒中だけでなく、さまざまな生活習慣病の原因となります。⑩「脳卒中 起きたらすぐに 病院へ」もちろん、こうした予防を頑張っても、100%防げるものではありません。脳梗塞や脳出血の症状が出た場合はすぐに救急車を呼びましょう。

脳卒中によくある3つの症状と、発症時刻の頭文字をとった「FAST」という合言葉があります。▽FACE=顔がゆがむ▽ARM=腕に力が入らない▽SPEECH=言葉がうまく話せない・呂律がまわらない、この中の一つでも突然に起きるようなことがあれば脳卒中が疑われます。症状が出たらすぐに▽TIME=時間を確認してください。それぞれの頭文字を取って「FAST」、急いで救急車を呼びましょう。脳卒中の治療は一刻を争い、早ければ早いほど後遺症の軽減も期待できます。脳卒中は後遺症や寝たきり、命に関わる可能性がある病気ですので、「脳卒中予防十か条」や「FAST」を参考に、ぜひ皆さんもご自身の体調や生活習慣を見直し、予防に取り組んでいただけたらと思います。

脳というのは非常に弱い組織で、短時間でも酸素の供給や血流が停止してしまうと、元に戻らないような損傷を受けてしまいます。そのため脳梗塞の治療は、とにかく早期に詰まった血管を再開通させる必要があります。病院に到着してから治療まで1秒遅れると、その患者さんの健康寿命は2.2時間損失されるといわれ、一刻も早い措置が求められます。

脳梗塞の治療は大きく分けて2つあり、点滴で血栓を溶かす薬を投与する「血栓溶解療法」と、カテーテルで血栓を直接除去する「血管内治療」があります。血栓溶解療法は比較的安価な治療法ですが、発症から45時間以内という制限があり、それを超えるカテーテル治療となります。治療が遅れると後遺症や死亡の可能性もあります。

### 詰まった血管を速やかに開通、後遺症ゼロへ

脳梗塞の治療は大きく分けて2つあり、点滴で血栓を溶かす薬を投与する「血栓溶解療法」と、カテーテルで血栓を直接除去する「血管内治療」があります。血栓溶解療法は比較的安価な治療法ですが、発症から45時間以内という制限があり、それを超えるカテーテル治療となります。治療が遅れると後遺症や死亡の可能性もあります。

チームワークを発揮して治療までの時間を最大限短縮できるように体制を整えています。また、10月1日からは脳卒中・心臓病等相談窓口を開設いたしました。現時点では当院の患者さんを対象に行っていますが、今後は県全域にそうした窓口ができるよう、率先してやっている状況です。

「時短が命!」一致協力、詰まった血管を速やかに開通し後遺症ゼロへ

脳神経外科 准教授 坂本 誠

### 閉会挨拶 広報・企画戦略センター長 黒崎 雅道

土曜日の午後というお忙しい中、多数お集まりいただきありがとうございました。こうしたセミナーに参加される方は、もとより健康への意識が高いと思いますが、普段興味のない方にもぜひ「脳卒中予防十か条」や「FAST」について知っていただき、脳卒中の予防や対応に意識を向けていただけたらと思います。

読者アンケート

- 「とりだい病院ニュース号外」をどちらで入手されましたか
- 「とりだい病院ニュース号外」のご感想をお聞かせください
- 今後も「とりだい病院ニュース」をご覧になりたいですか(希望される方には無料でお送りしますので、ご住所をお知らせください)

上記のご回答を

下記のFAX番号まで  
**0859-38-6992**

または  
二次元コードから

