



令和6年1月27日(土)に開催しました!

とりだい病院 松江メディカルセミナー



開会挨拶 病院長 武中 篤

まずはじめに、1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。命や健康の大切さを改めて感じるとともに、本日このような会を開催でき、たくさんの方に来ていただいたことに感謝いたします。当病院は山陰地方で最も大きな病院です。医療を行うことはもちろんのこと、こうした健康に関する啓発活動などを行うのも、我々の務めだと思っております。今回のテーマは循環器病ということで、非常に身近な病気ですので、ぜひしっかりと勉強していただき、皆さま方の健康につながっていただければと思います。



座長
脳神経内科 教授 花島 律子



メディカルセミナーとは

地域の皆さまに、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分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

「心房細動」とは不整脈の一種で、心臓上部の心房と呼ばれる部屋がけいれんを起こし、心臓がうまく機能できなくなる病気です。けいれん状態になると心房内の血流が停滞し、左心房にある「左心耳」と呼ばれる小さな出っ張り部分に血の塊(血栓)を形成します。この血栓が心臓から血流に乗って脳に運ばれ、脳の血管に詰まることで脳梗塞を引き起こします。脳梗塞には大きく3つのタイプがありますが、その中でも心臓からの血栓が原因のものは重症度が高く、寝たきりになってしまう方も多く見られます。

毎日自分で脈をチェック! リズムが乱れていれば 一度受診を

心房細動は年齢とともに増加する病気で、70歳以上では20人に一人が罹るといわれます。症状としては動悸や疲れやすさ、胸痛などがありますが、50%以上の方は無症状のため、放っておいて脳梗塞を発症してしまうケースも多いのです。

この心房細動を早期発見する方法については、自身で脈を計る検脈を推奨しています。

手首のシワの位置に反対の手の指を当てて脈をチェックし、不規則な動きを感じた場合は病院で心電図検査を受けられることをお勧めします。日常的に検脈をすることは、毎月病院で心電図検査を受けるのと同じくらいの検出率で心房細動を発見できます。最近では血圧計や不整脈が検出できるスマートウォッチもありますので、いずれかの方法で検脈を行い、リズムが乱れるようであれば自覚症状がなくても早めに医療機関を受診しましょう。

心房細動の主な治療法としては、①生活習慣の改善・基礎疾患の治療。②血液をサラサラにする薬を服用して脳梗塞を予防。③カテーテル手術などで心房細動を治療。といった方法が挙げられます。②の抗凝固療法では副作用として出血のリスクが危惧されますが、最近の薬は出血も少なく、かつ脳梗塞もしっかり防ぐというデータが出ております。とはいえ、1年以上経てくと2~3割の方が服用を中断してしまう傾向にあります。出血等により服薬が続けられないという方には、血栓が生成される「左心耳」に蓋をすることで血栓の流出を防ぐ「経皮的左心耳閉鎖術」というカテーテル手術を行うこともあります。また、③の心房細動を治療する「クライオアブレーション」という方法もあり、当院のデータで見ると、8割以上の方が心房細動を治すことができている。

心房細動は年齢とともにリスクが高まる病気で、早期発見が重要です。1人でも多くの方に、脳梗塞の予防に役立てていただきたいと思います。

「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

脳卒中とは、脳の血管が破れたり詰まったりすることでさまざまな障害をきたす病気の総称で、破れた場合を「脳出血」、詰まった場合を「脳梗塞」といいます。ささまで問題なかったのに急に症状が出るという点では非常に怖い病気ですが、脳卒中は予防できる病気です。今回は日本脳卒中協会が川柳調にまとめた「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 悔い残る」糖尿病は発症リスクが2倍になる上、多くの合併症の原因にもなります。
- ③「不整脈 見つかり次第 すぐ受診」心房細動による脳梗塞は最も重症化します。日頃から検脈を行いましょう。
- 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。
- 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はなく、生活習慣病の原因にもなります。⑩「脳卒中 起きたら すぐに 病院へ」こうした予防を行っても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。そして番外編ですが、「お薬は 勝手にやめずに 相談を」。予防のためには治療を継続することが大切です。服薬に関しては1日飲み忘れただけで効果が切れてしまうものもありますので、自己診断でやめないようにしましょう。

さらに、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、この中の一つでも突然起きる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。

脳卒中は後遺症や寝たきり、命に関わる可能性がある病気です。「脳卒中予防十か条」や「FAST」を参考に、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。



「脳卒中チームで取り組む脳卒中の最新治療」

脳神経外科 准教授 坂本 誠

脳卒中のサインを見逃さず、 症状があれば直ちに病院へ

脳は非常に弱い臓器で、短時間でも酸素の供給や血流が停止すると、元に戻らないような損傷を受けてしまいます。まず脳の血管が詰まると、その中心部の領域は組織回復ができない「虚血コア」と呼ばれる状態になります。そして、その周辺組織で早期に血流が再開すれば救済できる領域を「ペナンプラ」といいます。つまり虚血コアをできるだけ最小限に抑えることで後遺症のない早い回復が見込めますが、時間が経つとともにペナンプラ領域も虚血コアになっていくため、脳梗塞の治療はとにかく早期

に血管を再開通させる必要があるのです。

脳梗塞の治療法は大きく分けて、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、発症からの経過時間などによって治療法が決まります。病院到着から治療まで10秒遅れただけで、その患者さんの健康寿命は1日減ってしまうといわれます。逆に言えば、早期に適切な治療ができれば後遺症がゼロになる可能性もあるわけです。そのため当院では、時間短縮と患者さんの予後改善のために、専門医をはじめ多職種で構成した脳卒中チームを結成しており、治療までの時間をチームワークで短縮できるように体制を整えています。

次に、動脈瘤の最新治療についてご紹介します。動脈瘤とは脳の血管にできるこぶのような膨らみで、破裂するとくも膜下出血を起こします。脳の太い血管が破れるため致命的になることも多く、発症すると約半数の方が死亡もしくは重度障害をきたし、問題なく社会復帰できる方は

4分の1程度と言われます。突然の激しい頭痛や吐き気を感じたら、大至急救急車を呼んでください。

脳動脈瘤の治療には「クリッピング術」や「コイル塞栓術」というものがありますが、最新の治療法として、細かいメッシュ状のステントを動脈瘤の入り口に置く「フローダイバーター」や、網目で袋状のものを動脈瘤に詰める「WEB」といった方法があり、山陰では現在のところ当院でのみ行っている治療法です。最近では脳ドックで動脈瘤を発見でき、破裂する前に診断、治療することも可能です。薬や手術による予防的な治療もありますので、気になる方は専門医にご相談されることをお勧めします。

また、当院では昨年10月より「脳卒中・心臓病等総合支援センター」を開設し、院内に「脳卒中・心臓病等相談窓口」を設置しております。検査や治療についてなど、気軽にご相談いただければと思います。



閉会挨拶 鳥取大学理事 原田 省

当病院は2030年の着工を目指して病院を建て替える予定です。来年で創立80周年を迎え、現在400名以上の医師と900名以上の看護師が勤務する、山陰で最も大きな高度医療センターです。いざという時には松江の皆さまのお力になれる病院であるため日々研鑽しておりますので、今後ともよろしく願っています。

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」をご覧になられた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

