

<脳血管障害について>

今回は、脳血管障害について、厚生労働省のホームページを紹介させていただきます。

脳血管障害（脳卒中）には、脳の血管が詰まる脳梗塞と脳の血管が破れる脳出血、くも膜下出血があります。

脳梗塞になると、血管が詰まった部分の先の脳細胞には血液が送られなくなります。脳出血では、脳の中に出血して血の固まりができます。脳梗塞、脳出血いずれの場合でも、脳細胞が壊れ、意識がなくなったり、半身まひや言語障害、さらには認知機能低下などの症状が現れます。くも膜下出血ではまひは少なく、激しい頭痛や意識障害が突然起こります。

脳梗塞や脳出血では、初期に適切な治療を開始すれば、後遺症なく治ることもあり、またリハビリでかなり回復することも多くなっています。

脳卒中の症状は突然現れることが多いのですが、頭痛、めまい、舌のもつれ、手足のしびれなどの前ぶれ症状が起こることもあります。典型的な症状は、片方の手足が動かなくなったりしびれる、顔の半分が動かなくなったりしびれる、ろれつがまわらなかつたりうまく言葉を発することができない、という、「腕」「顔」「言葉」の症状です^[2]。こうした症状が現れたら、様子を見てはいけません。事は1分1秒を争います。すぐに救急車を呼んで、検査を受ける必要があります。

特に、近年は t-PA（組織プラスミノゲン

アクチベータ）という血栓を溶かす治療薬が普及しており、これによる血栓溶解療法で脳梗塞が完治する可能性が高くなっています。「腕」「顔」「言葉」に異常があったら、すぐに救急車を呼んでください。

このように、脳卒中は、一度なってしまうと後遺症が残る可能性の高い病気ですので、ならないように予防することが大切です。

脳卒中の最大の原因は、高血圧です。高血圧の最大の生活習慣要因は、食塩の過剰摂取です。日本人は食塩摂取の多い民族ですので、脳卒中予防のためにまず行うべきことは、減塩です。また太っていて血圧が高い人は、特定保健指導などを利用して減量すると、血圧が下がる可能性が高いといえます。たばこは、がん、心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）のすべてのリスクを高めます。たばこを吸っている人は、やめましょう。大量飲酒も脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の全てのリスクを高くすることがわかっています。

一方、予防につながる食べ物としては、野菜や果物、大豆製品があります。ウォーキングなどの軽い有酸素運動で血流をよくすることも効果的です。そして、高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームを早期発見するために、年に一度は必ず健診を受けましょう。高血圧や糖尿病、心房細動、メタボリックシンドローム、脂質の異常がある人は、保健指導や治療を受けて健康管理を続けてください。

<花物語>

今回の花物語は、曼珠沙華（まんじゅしゃげ）を取り上げます。

曼珠沙華は、彼岸花の名前があるように秋の彼岸の頃に、堤や草原などに真紅の薬の長い花を咲かせます。曼珠沙華とは、梵語で赤い花の意味があります。彼岸が過ぎると赤い花は消え失せます。

曼珠沙華消えたる茎のならびけり

後藤夜半

日本大歳時記 講談社より



<緊急時の連絡について>

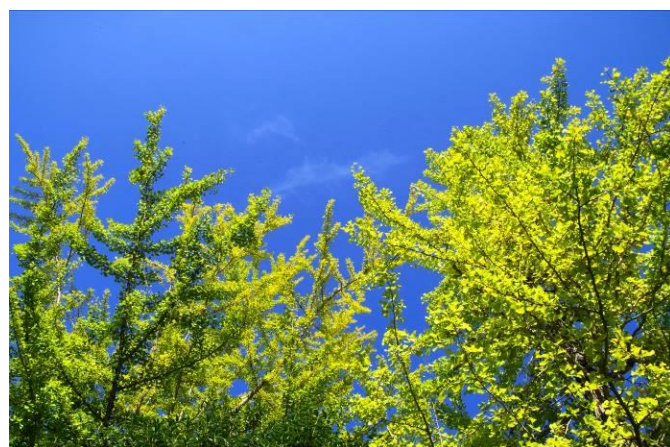
体の調子が悪くなったとき、診療時間内であれば、088-872-5500 に、夜間、休日の場合は、090-8283-1525 に電話して下さい。対応いたします。

入院の必要な患者さんへ

当院で入院が必要と考えられた患者さんは、高知赤十字病院、岡村病院に入院していただき、私が週に 2-3 回入院中の病院に出向いて、診察をさせていただき、病院の主治医の先生と相談しながら、治療を行います。



マンションから眺めた街の風景です。空の色はまさしく秋という感じです。いつも見ている景色ですが、それなりに飽きません。



城西公園の銀杏も青い空を背景に黄葉が始まっています。

No. 309 2020 年 9 月号

《まいたけの簡単レシピ》

きのこの美味しい季節、スーパーマーケットではたくさんの種類のきのこが並べられています。まいたけは栄養的には、低エネルギー、不溶性食物繊維が多く、ビタミン類やミネラルも含んでいます。また、まいたけは特に、独特の香りと旨味が強く、日常のおかずとして積極的に利用したい食材です。数年前にテレビ番組でダイエットの効果が取り上げられてブームが過熱し、一時品薄となり価格が高騰しました。現在は供給量と価格も安定していますので、肉や魚、卵などのたんぱく質の多い食品や季節の野菜を組み合わせ、まいたけレシピのレパートリーを増やしましょう。

●まいたけとサラダチキンのおろし和え



1.3 単位 (104kcal) 食塩相当量 2.0g

材料 (1 人分)

まいたけ 50g サラダチキン 50g 大根 60g
刻み葱 3g 仏手柑果汁 10ml だし入り醤油 8ml
(付け合せ用仏手柑は適宜で)

○作り方

- ①まいたけは手で裂いておく。サラダチキンは手でほぐすか一口サイズに切っておく。大根はおろしておく。
- ②まいたけを耐熱容器に入れ、ラップを緩くかけて2分弱レンジで加熱して火を通して冷ます。
- ③②におろし大根と仏手柑果汁とだし入り醤油を加えてざっくりと混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、刻み葱をトッピングする。



●まいたけご飯



4.6 単位 (360kcal) 食塩相当量 1.0g

○材料 (1 人分)

白ごはん 150g まいたけ 50g 鶏モモ肉 50g
酒 10ml みりん 7ml だし入り醤油 刻み葱 3g

○作り方

- ①まいたけは手で裂いておく。鶏肉は小口切りにする。
- ②小さめのフライパンを中火にかけ、鶏肉とまいたけを炒める。(油は使用せず、鶏肉から出る油で)
- ③ほぼ火が通ると調味料を加えて、少し汁が残るぐらいに煮詰める。
- ④器に温かい白ごはんを平らに盛り、③を載せ、刻み葱を降る。

●まいたけの和風チーズトースト



3.6 単位 (288kcal) 食塩相当量 1.8g

材料 (1 人分)

食パン 90g (4枚切り1枚) まいたけ 50g
とろけるスライスチーズ 15g (1枚)
だし入り醤油 3ml 胡椒適宜

○作り方

- ①耐熱容器に小さく裂いたまいたけとだし入り醤油と胡椒を混ぜ、レンジで2分弱加熱しておく。
- ②食パンに①を平らに盛り、上にスライスチーズを載せてオーブントースターで3分程度焼けば出来上がり。

<散歩道>

今回の散歩道は、昔のことを振り返ってみます。

今、振り返ってみて、一番懐かしいと思いますのは、大学時代です。わたしは、徳島大学へ入学して、すぐ、準硬式野球部に入りました。当時の野球部は、余り強くなって、大体、1回戦で負けるか、1回勝って、2回戦で負けるかだったようです。私の入った年も春の四国選手権は、1回戦で負けました。私は、6月にある中四国医学部野球大会で、レギュラーの捕手が、肘をこわしてしまっていて、私が捕手として出場しました。成績は記憶に残っていません。8月に西日本医学部体育大会がありました。この大会は、医学部で運動をやっている人達にとって一番重要な大会です。野球も全大学が出場してしまっていて、30校以上であったと思います。その大会も捕手で出場したのですが、徳島県の勝浦病院の前院長の平賀 隆先生の力投でどんどん勝って、準決勝まで進出しました。準決勝では、神戸大学に敗れ、3位決定戦をやることになったのですが、平賀投手が4連投で、もう投げれないということで、捕手をしていた私に投手をせよということでした。初めての経験でしたが、何とか、川崎医大に4対2で勝ち、3位になり、メダルをもらいました。とても、嬉しかったです。その時の監督が、高知高須病院名誉院長の沼田 明先生で、その試合で、捕手をしていただいたのが、グリーンハウスの木村文夫先生です。この時に、チーム全体で感じたことは、5試合に対応できる投手

陣をつくることと全体のスタミナをつけるということでした。次のキャプテンは、香川町で開業している松岡義久先生で、マネージャーがお亡くなりなれた前高知高須病院院長湯浅健司先生でした。ですから、この冬から、走る量も増えましたし、練習量も増えましたが、チームが目的を理解していませんでしたので、文句もでませんでした。そして、私が投手をやり、平賀投手と二人で連投を分け合うということでした。2年生の春の四国大会で、どういうことか優勝してしまっていて、四国代表として、夏に神宮球場で開かれる全日本選手権に出場することとなりました。対戦相手は、早稲田大学です。当時の早稲田大学準硬式野球部は、甲子園に出場経験のある選手でも体格的な問題がある人たちが多く入っていました。私は、先発をしましたが、2回で8点取られて、ノックアウトでした。当時は、非常にくやしい思いをしましたが、今ではわたしの自慢の一つとなっています。その後も全国大会にも、何度か出場いたしました。私がキャプテンのときは、全国大会で、慶応大学、専修大学を破り、準決勝で神奈川大学に敗れ、3位でした。野球部をやっていて、とても嬉しいことが、今でも、先述の沼田先生や木村先生のお世話になっていることです。また、同じチームでやっていたのが、安芸クリニックの竹中 章先生、青山整形外科の青山茂樹先生、常松内科の常松建夫先生で、今でも親しくお付き合いさせていただいています。そのことが、一番の宝物だと思っています。