

# TRIANGLE

2023 | vol.87

TAKE FREE

(自由に持ち帰ってください)



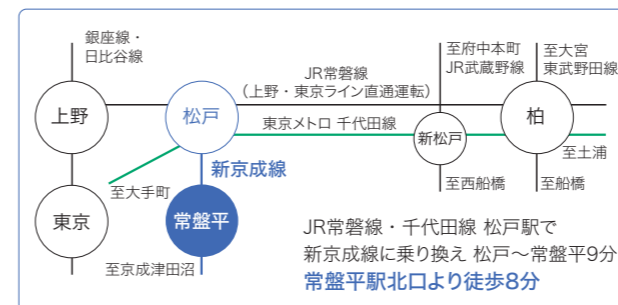
ふむふむメディカル・脳卒中のはなし

# TRIANGLE

発行日：2023年1月  
発行：千葉西総合病院

〒270-2251 千葉県松戸市金ヶ作107-1  
TEL.047-384-8111  
<http://www.chibanishi-hp.or.jp>

## Access



- 無料バス運行中
- 1 千葉西 ⇄ 常盤平駅北口 往復バス
  - 2 千葉西 ⇄ 常盤平駅北口 ⇄ 小金原 循環バス
  - 3 千葉西 ⇄ 光ヶ丘団地 ⇄ 新柏駅 ⇄ 増尾駅 ⇄ 柏南部 循環バス
  - 4 千葉西 ⇄ 新八柱駅 ⇄ 牧の原団地 ⇄ 常盤平 循環バス



## 千葉西総合病院の基本理念

“生命だけは平等だ”を基本理念に、  
誰もが最善の医療を受けられる社会をめざして

(生命を安心して預けられる病院、健康と生活を守る病院)

### [基本方針]

- 1 年中無休・24時間オープンで救急を絶対断らない。
- 2 地域医療機関との連携を確立し、高度な医療を担います。
- 3 病める人の生命を尊厳し、倫理観をもって良質の医療を提供します。
- 4 安心と安全の医療、行って良かったと感動を与える病院をめざします。
- 5 チーム医療の推進で、患者様を癒しの場、家庭へ早く復帰できるよう支援します。



Contents ちばにし医心伝心／らくらくエクササイズ／Information／季節のひとさら

## 脳卒中から命を守る [Act-FAST]



Face

顔



- 顔の片側が下がる
- ゆがみがある

**もしやと思ったら**  
鏡をみながら「イー」と口を開いて、左右対称になっているかチェック！



Arm

腕



- 片腕(足)がしびれる
- 力が入らない

**もしやと思ったら**  
両腕を持ち上げた状態でキープできるかチェック！



Speech

言葉



- ろれつが回らない
- 言葉が出てこない

**もしやと思ったら**  
「今日は〇月〇日です」など、短い文章を言えるかチェック！



Time

すぐ受診



脳卒中の治療は時間との闘い。症状に気づいたら、発症時間を確認して、すぐに救急車(119番)を!!

これらの症状は短時間で治まるケースもありますが、過去に1つでも当てはまる症状のあった方は、早めに医療機関の受診を!

ているとき、いつでも起こります。その際の主な初期症状としては、「片側の手足や顔のまひ(脱力・しびれ)」「ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言葉が理解できない」「ものが2つに見える、視野が欠ける」「激しい頭痛・めまい」「歩行がふらつく、力はあるのに立てない」などが挙げられます。

このような症状が出た場合には、迷わず救急車(119番)を呼んでください。症状にできるだけ早く気づき、行動することが命を守り、その後の回復を左右する重要なポイントです。

その指針として、代表的な症状の顔の歪み「Face」、腕のしびれ「Arm」、言葉が出ない「Speech」と、発症から治療までの時間「Time」の頭文字をとって「Act-FAST(急いで行動)」という国際的な標語があります。本人だけでなく、周りの人が気づき、行動することが大切です。ぜひ覚えておいてください。

次ページでは、脳卒中の治療方法について専門医が解説します。

# 脳卒中のはなし

早期の発見・治療が重症化を防ぐ!

生活習慣病が  
発症リスクを高める!?

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、破れたりすることで脳や身体の働きなどに障害が起こる病気の総称です。卒中とは「突然起こる」ことを意味し、その言葉通り、発症すると、いきなり身体にいろいろな発作が現れたり、意識を失って倒れたりしてしまいます。発見・治療が遅れると、運動や言語などに後遺症が残ったり、寝たきりとなる可能性があり、最悪の場合、そのまま帰らぬ人となってしまふケースもあります。

を占めるのが、脳梗塞です。主な原因は、加齢による心臓や全身の血管のいたみ(動脈硬化など)ですが、特に高血圧・糖尿病・脂質異常・肥満症(メタボ)・慢性腎臓病・不整脈といった持病をお持ちの方は、脳卒中の発症リスクが高いといわれています。また、喫煙や大量飲酒、過度のストレスなども危険因子と考えられます。

予防としては、前述の生活習慣病のコントロールに加えて、塩分やコレステロールを控えた食生活、適度な運動、そして脳・血管の定期的な検診をおすすめします。

**覚えておきたい「ACT-FAST」**

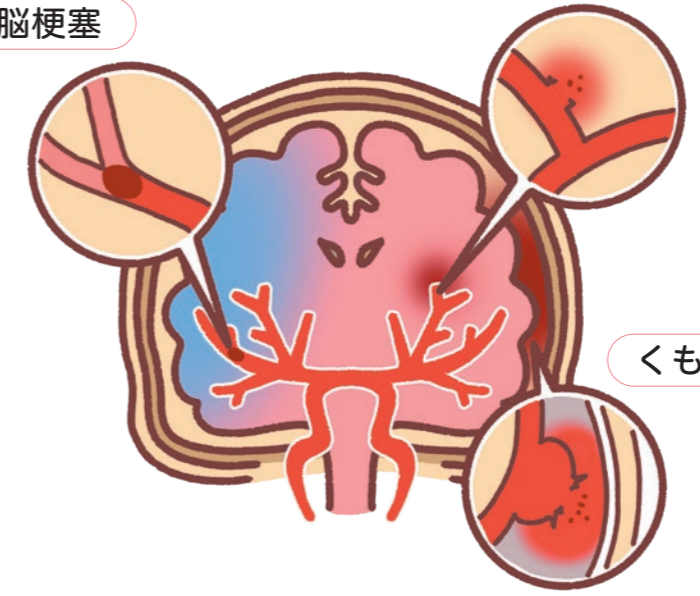
脳卒中が起こるときは「突然」。日中・夜間、起きているとき、寝

## 脳卒中の種類(病型)

脳梗塞

脳出血

くも膜下出血



最善の医療を目指して日々奮闘する千葉西総合病院のエキスパートたち。  
高い志を胸に成長する後輩、それを支える先輩、そんな彼らの“医のこころ”をお伝えします。

# ちばにし 医心伝心

## 入院患者様の早期回復・退院につながるよう、 一人ひとりに最適な看護を目指しています

後輩

看護部/看護師  
木村 遥

2020年入職



— 担当している業務は？

**橋本** 現在、私たちは脳神経外科・泌尿器科の混合病棟で入院患者様の看護を担当しています。慢性疾患を有する方においては退院後の療養を考え、早期から理学療法士・作業療法士・言語聴覚士など多職種と連携し、回復の支援を行っています。

**木村** 患者様によって機能障害の有無や軽重など個々に症状が異なるので、一人ひとりに合わせた支援・指導を心がけています。また、治療が長期にわたる方もおられるので積極的にコミュニケーションをはかり、メンタル面のサポートにも努めています。

— 仕事のやりがいは？

**橋本** 患者様が治療・リハビリを経て、ものを食べられるようになったり、歩けるようになったりと日々、機能の回復がみられること。そして、無事に退院されるときに、やはり一番のやりがいを感じます。

**木村** ケアを行った患者様からの「ありがとう」や、「指導がわかりやすかった」と褒めていただけると、とても励みになります！

先輩

看護部/看護師  
橋本 陵

2018年入職



— お互いの仕事ぶりについて

**木村** 特に見習いたい点は、視野の広さと柔軟なアセスメント能力です。知識・技術だけでなく、先輩のように冷静さと心の余裕を持ち、より質の高い看護が提供できるようになりたいです。新人のときに先輩から「できているから大丈夫。自信を持って」と言ってもらえたことが印象に残っていて、自分も同じように後輩を指導できればと思います。

**橋本** 木村さんは経験のない術式・治療でも積極的に担当を申し出るなど、非常に前向きに取り組んでくれています。同時期の自分はそこまでできていなかったのが感心すると同時に、とても頼りにしています。

— 患者様に向けて

**橋本・木村** コロナ禍で面会が制限されている中で入院は、患者様だけでなくご家族の方にとっても不安が多いことと存じます。少しでもお力になれるよう努めてまいりますので、何でも気兼ねなくご相談ください。



専門医による治療のはなし

## Doctor Interview

脳神経外科部長  
大野 晋吾



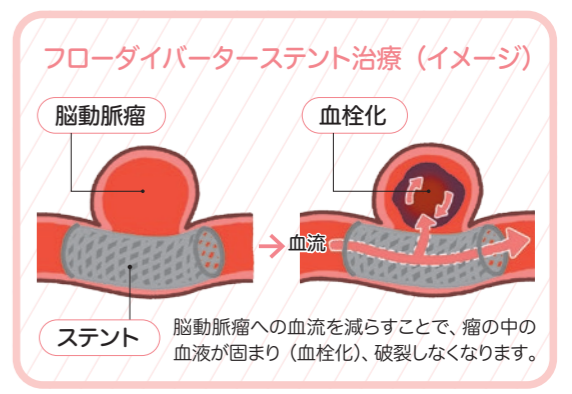
【おおの・しんご】東京医科大学卒（1995年）/日本脳神経外科学会 専門医・指導医/日本脳卒中学会 専門医・指導医/日本脳神経血管内治療学会 専門医/医学博士

全国トップレベルの規模を誇る  
SCU（脳卒中ケアユニット）を軸に、  
迅速・的確・高度な治療をご提供します

**脳卒中中の検査・診断について**  
脳卒中中の診断は、基本的に問診による自覚症状・感覚障害の確認と、頭部のMRI・CT検査によって判定します。MRI検査では脳梗塞・脳動脈瘤・脳腫瘍、CT検査では脳出血・くも膜下出血（脳動脈瘤破裂）などを発見す

**脳梗塞の治療について**  
脳卒中の中でも過半を占める脳梗塞は、主に脳内の細い動脈の閉塞（ラクナ梗塞）、脳内外の大きな血管の閉塞（アテローム血栓性脳梗塞）、心臓病を原因とする血栓（心原性脳塞栓）と、

その他に分類され、それぞれのケースに応じて治療方法を決定します。  
急性期における内科治療では発症からの経過時間や梗塞の度合いなどにより、静注血栓溶解（rt-PA）療法、抗血小板療法、抗凝固療法などが選択されます。ただし、心臓からの血栓により、脳内の太い血管が閉塞した場合には、効果が乏しいケースも多くあります。そのため、当院脳神経外科ではこれらの治療と併せて、高い効果の期待できるカテーテル（ステント型血栓回収機器や血栓吸引機器）による血管内治療を積極的に行っています。  
当科は特に脳卒中診療に注力すべく、脳卒中センターを開設しており、26床と全国でもトップレベルの規模を誇るSCU（脳卒中ケアユニット）を軸に、専門医師が24時間365日常駐し、常に血管内治療を含む緊急手術が行える体制を敷いています。



また、くも膜下出血につながる脳動脈瘤の治療においては、術後の再発が極めて少ないとされる「フローダイバーターステント治療」を開始しています。  
発症からできるだけ早い治療が回復の鍵をにぎる脳卒中中は、時間との闘いです。ご家族など身の周りの方と脳卒中を疑うべき症状（前頁参照）を共有いただくとともに、症状が表れた際には躊躇せず救急車（119番）を呼んでください。

## \\やってみよう\\ らくらく エクササイズ

### 猫背解消エクササイズ

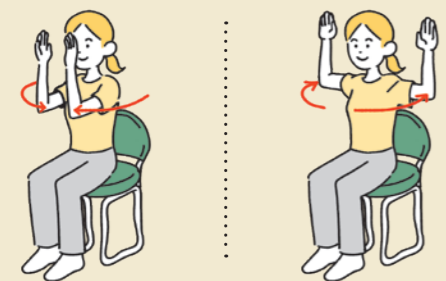
読書やパソコン、スマートフォンの操作に集中するあまり、姿勢が悪くなっていますか？ 姿勢が悪くなると、見た目だけでなく腰痛や肩こりといった身体の負担にもつながってしまいます。今回は猫背を改善するエクササイズを紹介いたします。背筋を伸ばして良い姿勢を心がけましょう！

痛みが出たら無理しないで  
息は止めずにいきましょう

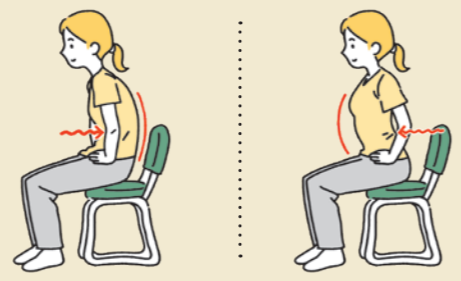


理学療法士  
市川 智恵美 鎌田 博美

EXERCISE 1  
●椅子に腰かけ、掌が向き合うように肩、肘を90度に曲げます。  
●掌が正面を向くように両手を大きく開きます。

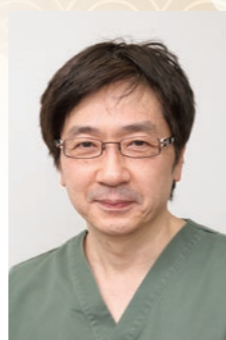


EXERCISE 2  
●お腹を突き出したり、引っ込めたりするように骨盤の前傾と後傾を繰り返します。  
●頭の位置が前後に動かないように注意しましょう。



千葉西総合病院より新年のご挨拶

皆様、あけましておめでとうございませう。  
2020年より続くコロナ禍も本年で足掛け4年となりました。すでに第8波が到来しており、本稿の筆を執っている2022年12月上旬の段階では、収束の兆しはみえておりません。しかしながら、ワクチン接種体制の充実や、新しい治療薬の開発などが進み、治療・感染拡大防止策は確立されてきています。  
本院では全国に先駆けて、独立したコロナ病棟を設置し、そこにICU機能をもたせたことが功を奏し、コロナ対策と循環器科、心臓血管外科を中心とした従来の診療体制を両立させることができました。心臓カテーテル治療件数では14年連続日本一を達成しました。これらのご成果は、すべての職員・関係者の協力の賜物です。こ



千葉西総合病院  
病院長 心臓病センター長

三角 和雄

の場を借りて改めて御礼を申し上げます。  
さて、令和もついに5年目に入り、当院では新しく核医学治療・核医学診断設備を備えた新病棟の建設に着手しました。また、内科領域、産婦人科領域のスタッフも充実し、総合病院としての使命を果たす上でも体制は一層に盤石さを増しています。従来の強みである循環器科、心臓血管外科領域に加えて、他の診療科においても拡充が進み、ベッド数では680床と徳洲会グループ最多を数えます。  
院長を拝命し19年目となりますが、私自身も当院と共に進化の歩みを止めず、知力・体力の続く限り、患者様の診療に真摯に取り組んでまいりたいと思っております。本年もよろしくお願ひいたします。

新年あけましておめでとうございませう。謹んで新春のお慶びを申し上げます。  
昨年新型コロナウイルス感染症への対応が続いた1年となりました。早く平穏な日々に戻れることを願っていますが、なかなか簡単にはいかないことかと存じます。入院患者様やご家族様には、面会の制限などから、ご迷惑をおかけしておりますが、ご理解とご協力に心から感謝申し上げます。  
本年も引き続き感染対策を徹底し、必要な方に適切な医療を提供できるよう、体制を整えていきたいと考えています。コロナ禍において当院の職員達には「医療従事者として一人ひとりの患者様に寄り添えるよう関わっていきたい」という強い想いをもって働いていただきます。安心して当院を利用していただけるよう、より一層努力してまいります。  
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



千葉西総合病院  
看護部長  
小林 裕子

皆さま健康やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
これまで当院では、新型コロナウイルス感染症に対していち早く感染症専用病棟の設置、発熱外来の開設を行い、対応してまいりました。約3年間の延べ数で、PCR検査検体数は約14万6千検体、発熱外来患者数は約5万6千人となりました。本年も引き続き、地域医療のためにしっかりと対応してまいります。  
さて、本年はコロナ禍で中断していた第2別館の増築工事が開始されます。回復期リハビリテーション病棟、放射線治療設備、外来化学療法機能などが盛り込まれた計画となっており、より一層の診療機能強化に繋がるものと考えております。  
本年も地域の先生方と各医療機関、関係機関と密に連携をとり、地域医療に貢献してまいります。ご指導・鞭撻のほど、よろしくお願ひ申し上げます。



千葉西総合病院  
事務部長  
中野 康広

ミニドックのご紹介

人間ドックの新コース「ミニドック」を開始しました。ミニドックは胃の検査を省いた、気軽に受けていただけるコースです。2023年5月までの期間限定で、特別価格かつオプション検査が無料でセットになるキャンペーンも実施しています。

詳しくはこちら



産婦人科ロボット手術を開始しました (2022年10月)

当院産婦人科では、新たに手術支援ロボットダビンチ Xi を用いた、子宮良性疾患に対する子宮全摘術を開始しました。狭い骨盤内で手術操作を行う婦人科手術は、ロボット手術のメリットが大きいと言われております。当院は今後とも正確、安全な治療の提供に努めてまいります。



ココロとカラダに優しい野菜料理  
季節のひとすぢ

冬野菜のポトフ

寒さの厳しい季節には、体を温める効果がある冬野菜たっぷりのポトフがおすすめです。また、1月頃に旬を迎える「芽キャベツ」には、ビタミンCが豊富に含まれます。ビタミンCは風邪やストレスへの抵抗性を高める効果があり、この時期に意識して取りたい栄養素の1つです。免疫力をUPして、寒さに負けない身体づくりをしていきましょう。



- 材料 (2人分)
- 牛すね肉…50g
  - れんこん…20g
  - ブロッコリー…50g
  - にんじん…70g
  - じゃがいも…150g
  - 芽キャベツ…15g
  - かぼちゃ…40g
  - たまねぎ…30g
  - ベーコン…20g
  - コンソメ…固形1個 (約5g)
  - 水…800ml
  - ミニトマト (お好みで) …2個

- 作り方
- 1 牛すね肉に塩・こしょう (分量外) をまぶし、一口大に切る。
  - 2 野菜、ベーコンは食べやすいサイズに切る。
  - 3 鍋に1、水を加え火にかける。煮立ったらアクを抜き、コンソメで味を調える。
  - 4 3に2を加え煮立たせる。肉が柔らかくなり、野菜に火が通ったら皿に盛る。

- 栄養価(2人分)
- エネルギー: 322kcal
  - 炭水化物: 45.1g
  - たんぱく質: 21.1g
  - 脂質: 12.0g
  - 塩分: 2.7g

「私たちがつくりました!!」



調理師 廣木 真人  
管理栄養士 松村 夏生