

とうかい



病院の理念 最高の誠意 最善の医療



公立学校共済組合 東海中央病院



学びの森プロムナードの雪景色

今月号の表紙は、那加雲雀町にある学びの森プロムナードの雪景色です。
200メートルに渡って続くイチョウ並木は、葉が落ちる冬にも素敵な景色を見せてくれます。
近年は降雪量が少なく雪景色を見られることは少なくなりましたが、夜にはイルミネーションが輝きますので、ぜひお出かけください。
今シーズンはどうでしょう。雪景色に輝くイルミネーションが見られるといいですね。

表紙写真募集のお知らせ

皆さんによる各務原市をはじめとした岐阜県内各地の風物の写真を広報誌の表紙としてご紹介しています。
次号の募集については、令和3年2月上旬までの予定です。たくさんのご応募をお待ちしております。

東海中央病院のホームページもぜひご覧ください。

<https://www.tokaihp.jp>



INDEX

- 突然やってくる脳卒中 覚えておこう! サインは“FAST” …2・3/6
第一脳神経外科部長 山田 潤
- 人間ドックと健康診断って何が違うの? …4/6
～人間ドックを上手に活用しよう～
- 新任医師紹介 …… 5/6
- 新規MRI導入工事終了! 2台体制に …… 5/6
- セクシャルヘルス外来を開設します …… 5/6
- 公立共済やすらぎの宿 …… 6/6
プラザ洞津/ホテル グランヴェール岐山/HOTEL ルブラ玉山



突然やってくる脳卒中 覚えておこう!サインは“FAST”

第一脳神経外科部長 山田 潤

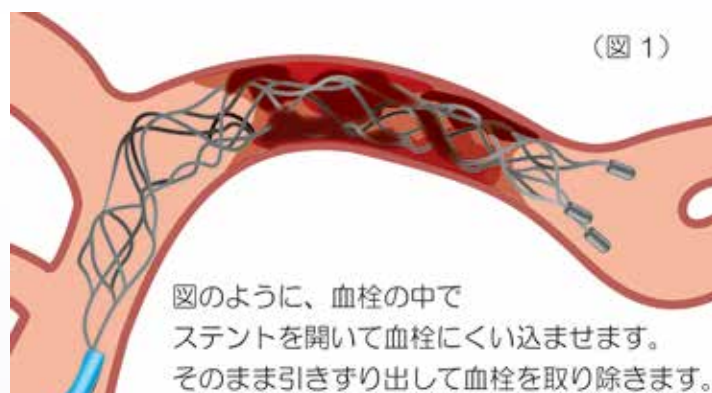
脳卒中とは

脳卒中とは、「脳の血管が急に破れたり詰まったりして、脳の血液の循環に障害をきたし、様々な症状を起こす病気」です。卒中とは「卒然としてあた(中)る」つまり、それまで何ともなかった方に、急に症状が出るのが特徴です。日本では、昔は脳出血が多かったのですが、今は脳卒中の3/4が脳梗塞です。

最新の脳梗塞の治療

昔は、脳梗塞は発症したら治らない病気と考えられていました。今でも状況は大きくは変わらないのですが、2005年にtPA(組織プラスミノゲン活性化因子):アルテプラゼという血管に詰まった血の塊(血栓)を溶かす薬が日本でも使えるようになり、大きくそのイメージが変わりました。発症したばかりの脳梗塞であれば、この薬を使って閉塞した血管の血栓を溶かし、脳がダメージを受ける前に再度血液が流れるようにできれば(再開通)、脳梗塞にならずに済んだり、脳梗塞のダメージを減らしたりすることができるのです。発症後の脳梗塞であっても治せる可能性があるということです。

ただ、この薬も万能ではなく、脳の太い血管の閉塞には効果が低いこともわかってきました。こうした太い血管の閉塞には、ステントリトリバー(図1)や吸引用カテーテルといった専用の道具を用いて、血管の中から直接血栓を取り除く治療(脳血管内治療)が行えるようになり、早い段階で再開通ができれば、脳梗塞も決して治らない病気ではなくなってきました。



治療のタイミングを逃さないために

せっかく、こうした治療法ができるようになってきていますので、おかしいなと思った時に脳梗塞を疑って、早く対応することが大切です。

米国脳卒中協会が始めた、世界で普及している「Act FAST」というキャンペーンがあります。「アクトファースト」:そのまま訳すと素早い行動という英語ですが、脳梗塞の代表的な症状3つと時間の頭文字を



組み合わせた標語です。

Face(フェイス):顔の麻痺

顔が歪む。片側が下がる。「いー」が左右対称にできない。

Arm(アーム):腕の麻痺

片手に力が入らない。手のひらを上に向けて前ならえをしてください。

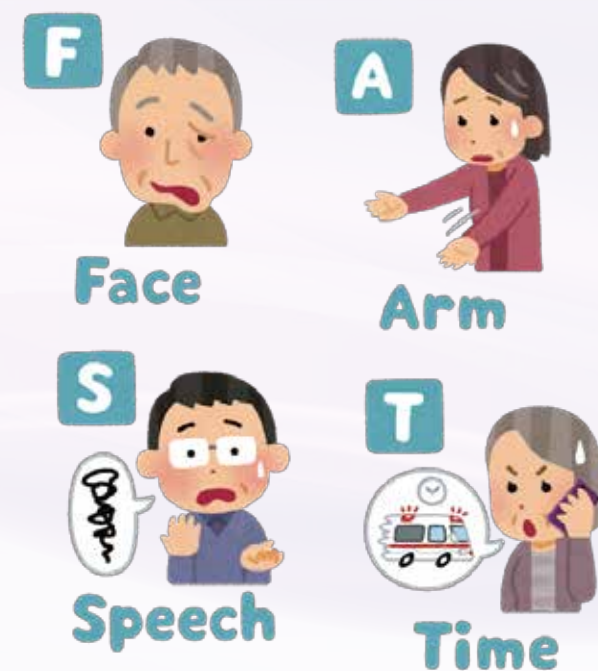
腕が自然に下がってきてしまうようなら異常です。

Speech(スピーチ):言葉の障害

ろれつが回らない。言葉が出てこない。上手く喋れない。

Time(タイム):時間

治療までの時間が大切です。3つの症状のどれかがあれば、すぐに救急車を呼びましょう。発症した時刻も大切なので時計を見て確認してください。



これらの3つの症状のうち1つでも突然症状が出たら、脳卒中である可能性は70%といわれています。他にもめまい、片方の手足の痺れ、複視(ものが2つにぼやけて見える)、失調(力が入るけど立てない、動きがぎこちない)などが急に起こった場合には、脳卒中の可能性あります。脳出血やくも膜下出血の場合には、急に発症する頭痛が大きな特徴です。

こうした症状が出ても、ついつい「すぐに良くなるかもしれないからとりあえず様子をみよう」とか「救急車は大ききよね。周りの人に迷惑だし(格好悪いし)」って考えてしまいますよね。実際にそういう方が多いんです。でも、こういう時こそ救急車です。脳卒中は、治療の遅れが生命の危険や後遺障害につながる病気です。すぐに119番を!

英語で覚えにくい?せっかくだからイラストも参考にして覚えてください。

予防がカギ

このように、脳梗塞は全く治らない病気ではなくなってきましたが、こうした急性期の治療が受けられるのは、実際には脳梗塞になった方の5%くらいです。この割合が少しでも増えるように、脳卒中に携わる全国の救急や医療の関係者、全国の脳神経外科や脳神経内科の医師、救急に携わる救急医、救命士、消防士、看護師、放射線や検査の技師さんたちが努力を続けていますが、成果は少しずつです。

やはり脳卒中の最大の治療は、ならないようにすること、つまり予防です。

寝たきりの最大の原因は、今も脳卒中です。日本脳卒中協会が脳卒中予防の知識を普及するために「脳卒中予防の10か条」を作成しています。ここにも記載しておきますので、参考にして自分の生活を見直してみてください。

脳卒中予防十か条(日本脳卒中協会)

- 1.手始めに **高血圧** から 治しましょう
- 2.**糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 3.**不整脈** 見つかれば すぐ受診
- 4.予防には **タバコ** を止める 意志を持って
- 5.**アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6.高すぎる **コレステロール** も 見逃すな
- 7.お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8.体力に あった**運動** 続けよう
- 9.万病の 引き金になる **太りすぎ**
- 10.脳卒中 **起きたらすぐに 病院へ**
(番外)お薬は **勝手にやめずに 相談を**

人間ドックと健康診断って何が違うの？ ～人間ドックを上手に活用しよう～

1. 人間ドックと健康診断の違い

人間ドックは、生活習慣病の予防やがんなどの早期発見を目的とした健康診断です。

会社や市町村などで実施される一般的な健康診断に比べて検査項目が多く、個人の年齢や健康状態に合わせ、オプション検査を選んで追加できます。オプション検査を組み合わせることで、健康診断よりもより詳しく、自分自身に合った検査が受けられるということです。また、健診終了後には、検診結果に合わせて看護師（保健師）より個別性に配慮した保健指導が受けられます。

あなたも健康で楽しく長生きするために、当院で人間ドックを受けてみませんか。

気になる方は当院ホームページをご覧ください。

2. 保険指導の種類と方法

ここからは当院で行っている保健指導についてご紹介します。

情報提供は全ての受診者に対して実施していますが、特定保健指導は生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して専門スタッフが生活習慣を見直すサポートとして実施しています。



	情報提供	特定保健指導 (動機づけ支援)	特定保健指導 (積極的支援)
目 的	健診結果から身体状況をお話します。生活習慣を見直すきっかけとしてください。	健診結果から身体状況をお話します。自分の生活習慣を振り返り、行動目標を立てます。保健指導終了後すぐに行動に移り、その生活が維持できるよう支援します。	健診結果から身体状況をお話します。自分の生活習慣を振り返り、行動目標を設定します。目標達成に向けた行動に取り組み、その生活が継続できるようメールや手紙も活用し、定期的・継続的に支援します。
対象者	健診受診者全員	健診結果・問診から、生活習慣の改善が必要な者で、生活習慣を変えるにあたって意思決定支援が必要な人	健診結果・問診から、生活習慣の改善が必要な者で、専門職等による継続的なきめ細やかな支援が必要な人
期 間	健診日	6か月	6か月
当院での支援頻度	1回	健診日・3か月・6か月	健診日・1か月・3か月・6か月
当院での支援形態	パンフレットによる情報提供	健診日:面談 3か月:来院面談orメール 6か月:メール	健診日:面談 1か月:メールor手紙 3か月:来院面談 6か月:メールor手紙

ご予約・健診内容・受診についてのお問い合わせ(平日13時～16時30分)

東海中央病院健康管理センターまで TEL:058-382-3101



新任医師紹介



尾崎 由美

泌尿器科医長（泌尿器科）

泌尿器科全般の診療に携わっていますが、特に性機能障害を専門としています。排尿や性機能に関してお困りの場合、羞恥心などから受診しづらいとお感じになる方は多くいらっしゃると思います。できるだけ話しやすい雰囲気、丁寧に診療するように心掛けて参ります。よろしくお願いいたします。



野田 美香

小児科医長（小児科）

2020年9月より赴任しました。

子供を持つ母として、女性医師としての目線で、子供たちやご家族に寄り添う医療を提供していきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。



笹原 正寛

外科医長（外科）

少しでも、皆さんの力になれるよう努力していきます。

よろしくお願いいたします。



平山 泰地

外科医員（外科）

一人一人の患者さんに寄り添い、質の高い医療を提供していきたいと考えています。

新規MRI導入工事終了！ 2台体制に

東海中央病院では、2020年10月からMRIの増設工事を行っており、この度工事が終了しました。

新しいMRIは、撮像できるバリエーションや解析機能も増え、頭部の血流動態（ASL）や造影剤不要の冠動脈撮影機能等、最新アプリケーションを搭載しています。

2020年12月から、2台体制で稼働しています。

また、健康管理センターでは「頭部MRI・MRA検診」を開始する予定です。



セクシャルヘルス外来を開設します

東海中央病院泌尿器科では、2021年1月から男性性機能障害、女性性機能障害の診療を専門に行うセクシャルヘルス外来を開設します。

男性、女性どちらも受診することができ、ご夫婦やカップルでの受診も可能です。お二人を同時に診させていただくことで問題点がより明確になり治療を進めやすく、また、パートナー同士の理解や協力も得やすくなります。

悩みを抱え込んでしまわず、勇気を出してご相談ください。

毎週金曜日 午後（完全予約制） 担当医師 尾崎 由美

※詳細はホームページをご覧ください



公立共済やすらぎの宿



みえグルメプラン

お伊勢参りや三重県の観光に
ご利用ください
2名様より承ります。

お1人様
1泊2食付

18,000円

(税別)

宿泊日の3日前までにご予約をお願いします

※ 季節や仕入れ状況によりメニューが多少変更になる場合がございます。

販売期間
3月31日
まで



公立学校共済組合津宿泊所 どうしん
プラザ洞津
<http://www.dohshin.jp>

〒514-0042 三重県津市新町1丁目6-28
TEL **059-227-3291** (代)
FAX **059-226-3185**

無料駐車場あり

近鉄 津新町駅下車 徒歩2分



柳しゃぶ天国

2021年3月31日(水)まで開催

《会場：2F 柳しゃぶ天国会場》 定休日 | 2020年12月30日(水)～2021年1月4日(月)

ソフトドリンク飲み放題付		アルコール飲み放題付	
大人	¥3,300	大人	¥4,300

中・高生	¥2,000
小学生	¥1,000
4～6才	¥800

※3歳以下 無料

◆120分食べ放題・飲み放題◆

お一人様用のお鍋でご用意いたします。
ご希望がある場合は、大鍋でご用意いたします。

しゃぶしゃぶ・すきやき・もつ鍋からお選びください

夜の間

月～金 17:30～21:00 (OS.20:30)
土・日・祝 17:00～21:00 (OS.20:30)

◆満席になる場合がございますので、ご予約をお勧めいたします。

昼の間

受付12:30まで 11:30～14:30 (OS.14:00)
◆お昼のみご予約が必要です。(15名様以上)
◆ご予約は3日前までをお願いいたします。

◆当日のキャンセルは、お一人様¥500を席料としていただきます。◆「3密」防止のため、お会計はできる
だけまとめてお支払いください。※写真は全てイメージです。料金は全てお一人様 税金・サービス料込です。

ホテル グランヴェール岐山
〒500-8875 岐阜市柳ヶ瀬通6丁目14番地
FAX.058-263-5517 <https://grandvert.com>

《柳しゃぶの詳細・ご予約は電話または下記QRから》
TEL 058-263-7111 受付時間 AM9時～PM8時













カニ 食べ放題

カニ以外の料理も
ご用意しております

期間 1月8日(金)▶▶3月28日(日) ※除外日あり
(金・土・日・祝日のみ)

時間 【金曜日】90分制 18:00～21:00
【土日祝:昼】90分制 11:00～15:00
【土曜日:夜】90分制 17:00～21:00

販売価格

大人 6,500円 小学生 4,000円
幼児 1,100円 3歳未満無料

カニ好き至福の90分



アルコール
フリードリンク追加
1,800円

※グループ単位でのご注文になります。

TEL 052-762-3151

ホテル ルブラ王山

〒464-0841 名古屋市千種区覚王山通 8-18
地下鉄東山線 池下駅②番出口より徒歩3分



忘新年会や
月替りのイベントも
ご用意しております。



とうかい

Vol.82 2021冬号

発行/〒504-8601 各務原市蘇原東島町4丁目6番地2
公立学校共済組合 **東海中央病院**
TEL (058)382-3101 FAX (058)382-1762
URL <https://www.tokaihp.jp>
発行人/病院長 坂本 純一
発行/年4回

初診・再診受付時間 8:30～11:30 / お休み: 土・日・祝日・年末・年始
お願い 保険証等の提示
月に一度は保険証・医療証等を保険証提示窓口に表示してください。