

TAKE FREE
ご自由に
お持ち帰り
ください

特集

脳卒中を知る

SANTE⁹
 サンテ溝上病院



2022
10

Vol.2

脳卒中を知る

脳卒中とはどんな病気？

脳の動脈に何らかの障害が発生し、それによって脳の機能が失われて全身に影響を与える状態を脳卒中（脳血管疾患）と呼びます。

脳の血管が詰まるタイプ（脳梗塞）と、脳の血管が破れるタイプ（脳出血・くも膜下出血）に大きく分けることができます。

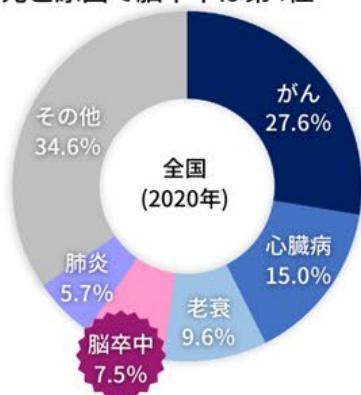
医療技術の進歩もあって脳卒中による死者数は年々、減少してきています。しかし、重度になると命にかかる病気であり、後遺症が残ったり、寝たきりになったりなど、その後の生活に支障をきたすことも珍しくありません。

脳卒中は加齢とともに発症しやすくなる病気ですが、50歳以下の若い世代でも発症することがあります。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの持病があると脳卒中の発症リスクが高まるため、自覚症状のない段階から定期的に検査を受け、予防に努めることも大切です。

データで見る脳卒中

DATA1

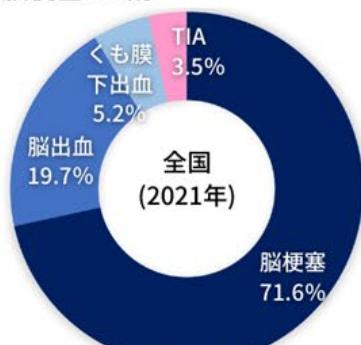
死亡原因で脳卒中は第4位



出典：「令和2年(2020)人口動態統計月報年計(概数)の概況」(厚生労働省)

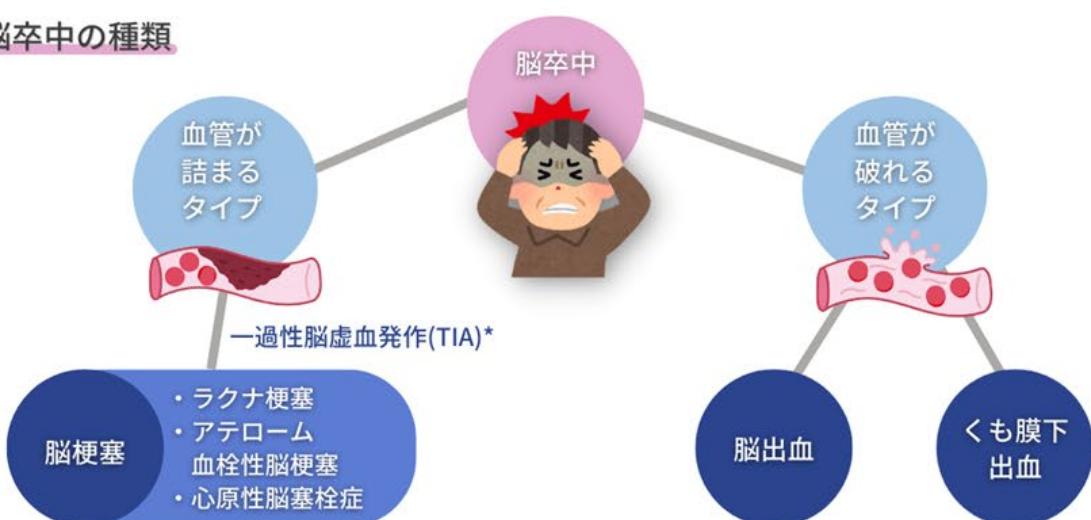
DATA2

脳卒中の種類の割合
脳梗塞が7割



出典：「「脳卒中レジストリを用いた我が国の脳卒中診療実態の把握」報告書2021年」(日本脳卒中データバンク)

脳卒中の種類



* 脳梗塞の前触れの発作で症状が24時間以内に消失する状態

もしかして脳卒中？

脳からのSOS

脳卒中になると次のような
症状が突然起ります。

F ace 顔の麻痺



- ・顔の半分が下がる
- ・歪みがある
- ・うまく笑顔ができない

A rm 腕の麻痺



- ・片方の手に力が入らない
- ・両手を水平に保てない

S peech 言葉の障害



- ・言葉が出ない
- ・呂律が回らない
- ・普段通りに会話ができない

T ime 発症時刻



症状に気付いたら、
発症時刻を確認して
すぐに119番を!!

一時的にでもこれらの症状を発症した場合、脳卒中を起こしてしまった可能性があるので、すぐに病院で診てもらうことが重要です。大切な人を守る「FAST」を是非、覚えてください。

血栓回収療法

特殊なカテーテル(細い管)で血栓を摘出します。



脳卒中は、分単位、秒単位でどんどん悪化していきます。一分一秒でも早く最新の治療を開始し、脳への影響を最小限に抑えるかが、その後の後遺症を軽くする「鍵」となります。



脳卒中の治療は時間との戦い

サンテ溝上病院と患者さんを 支える人々

その「人となり」に迫ります。



今回お話を聞いたのは…

予防医学健診センター部長

佐藤 浩 (さとう ひろし)



「振り返ると、私がこれまで長く医療従事者として続けてこられたのは、その日々の場面において、出会った方々に助けて頂いた事にあると思う」と語る佐藤部長。「これからは、今まで積み重ねた経験を元に、『相手の立場に立つて物事を考える』をモットーに、1人でも多くの方々に恩返しができれば幸いです」と笑顔で、仕事に対する熱い想いを聞かせてくれました。

医療従事者として勤務し44年目となられた佐藤部長。主に健診業務と医療事務に携わっていますが、縁があり令和3年度よりサンテ溝上病院へ勤務される事となりました。当院では健康診断全般（脳ドック・人間ドック・生活習慣病予防健診・定期診断等）や新型コロナウイルスワクチン接種、インフルエンザワクチン接種等を担当する予防医学健診センターに従事されています。

今後新たな時代には、3人に1人が高齢者となる時代が予想されています（※1）。地域の皆様や企業の皆様に人生と仕事を謳歌できるよう予防の観点から当院の使命である「健康に老いる」お手伝いをしたいと思っております。病気になり病院を受診するのではなく、日頃から健診を受ける事で早期発見が可能となり、精密検査、治療をする事で延命に繋げることができます。

（※1）内閣府2020年発表「令和2年版高齢社会白書」より



読者の方にメッセージ

今年度の 健診 はもう受けられましたか？

脳ドック 人間ドック 生活習慣病予防健診 定期健診 特定健診



コロナ禍だからこそ大切な健康診断です。
放置しないで年1回は受けましょう！

コロナ禍で生活の変化による運動不足や睡眠不足・ストレスなどから肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まっています。

このような場合も 予防医学健診センターへご相談ください

＼当院でできます！／



妻と一緒に
受けたいな…

被扶養者が40歳～74歳で
特定健診受診券をお持ちの方は
特定健診が受けられます！

＼当院でできます！／



健診だけじゃ
不安だわ…

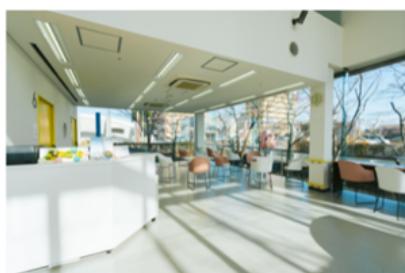
脳ドック・人間ドックなど
さまざまなオプションを
ご用意しております！

＼当院でできます！／



企業団体予約
できないかな…

個人申込・企業団体申込
どちらからでも
受け付けいたします！



ご予約・お問い合わせは

0952-24-5251

受付時間 平日【月～金】 9:00～17:00

詳細は当院
ホームページを
ご覧ください。



リハビリスタッフ

おすすめ!!

ウォーキング

ウォーキングの正しいフォームはコレ



理学療法士
田中 孝樹

歩くことは健康の基本です。ウォーキングは筋力・体力の維持、生活習慣病や骨粗鬆症の予防、また脳の活性化など様々な効果が期待できます。

- ウォーキングの心得三か条
- 一、急がず、無理せず、義務にせず
 - 二、水分補給はこまめに
 - 三、前後のストレッチを忘れずに



- 目安として1日8,000歩、そのうち中強度(うっすら汗ばむ程度の早歩き)の歩行を20分行いましょう。
- まずは今より身体を動かす時間を増やすことを目標に、自分の体力や体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。

ウォーキング前後のストレッチ



①かかとを地面につけたまま伸ばします。



②バランスをとりながら、つま先を後方へ持ち上げます。



③つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。



④肘を伸ばしていながら、腕を、軽く引き手で押さえるようになります。



⑤二の腕を反対の手で押さえるながら肩を伸ばします。



- 痛くない・気持ちの良いところまで伸ばしましょう。
- 息は止めず、自然に呼吸をしましょう。
- 反動をつけずに、1つの動作を15~20秒続けて伸ばしましょう。

旬の野菜を美味しく食べよう！かぼちゃサラダ

1人分あたり

エネルギー/150kcal
塩分/0.64g



材料 (4人分)

かぼちゃ	1/4個 (約200 g)	マヨネーズ	20 g
ベーコン	3枚	塩コショウ	1g
きゅうり	1/2本		
ナッツ	20 g		
レタス	好み		



かぼちゃに含まれる栄養素は 免疫力アップに役立つ

ビタミンA:ウイルスや細菌の侵入を防ぐ働きがあり、粘膜の乾燥を防ぐ

ビタミンC:細胞から体を守る白血球の機能を高める

ビタミンA・C・E:抗酸化作用があり、免疫力の低下の一因となる物質を取り除く



ビタミンA、Eは油と一緒に摂ることで吸収率が高まるので、油を使った料理にしたり、脂身の多いひき肉と一緒に調理したりすることで効率よく栄養を摂れますよ♪

管理栄養士:田中 智穂

作り方

- ①かぼちゃの種とワタを取り除き、皮ごと1cmほどのサイコロの大きさに切って耐熱皿にならべる。
- ②ベーコンをかぼちゃと同じ大きさに切り、①の上にのせ、ラップをかけて電子レンジ500Wで5~6分、かぼちゃが柔らかくなるまで加熱する。
- ③レンジ加熱の間に、きゅうりを薄い輪切りにし、砂糖のみ(分量外)をする。
- ④荒熱がとれたら③の水気をきり、調味料とナッツを加え味を調える。
- ⑤レタスを敷いた器に盛り、粗引き胡椒(分量外)をふり完成。



いつでも気軽にFOOD、SWEETS、DRINKが楽しめるカフェ&ダイニング。

当院から歩いて15分。県庁北側に5月14日、リニューアルオープンしたくすかぜ広場・ARKS。そこに併設されているカフェがLEGGO FOOD(s)さん。その店名は「LEGGOブロックのように衣食住のブロックを一つずつ積み重ねて佐賀のまちを作っていくたい」という想いで名付けられたそうです。

食事やスイーツは佐賀県産の食材を取り入れる工夫をされており、オリジナルメニューの他にも「三田川ホルモン」「Kuyuruコーヒー」など、佐賀県内の他店とのコラボメニューが頂けるのがLEGGO FOOD(s)の魅力です。

店内はとても明るく開放的で、四季折々の広場の景色も楽しめます。

注文は入り口に設置されている券売機で行います。

好きな時間に美味しい食事やスイーツを満喫しながら、のんびりとした時間を過ごしてみては、いかがでしょうか。



LEGGO FOOD(s)

住/佐賀市松原1-1-1 ARKS内

営/9:00~21:00

休/火曜

P/近隣の有料Pを利用

Tel/050-8883-6964



外来担当医

		月	火	水	木	金	土
1	午前	整形 外科 野田	整形 外科 (脊椎) 吉原	整形 外科 野田	整形 外科 野田	脳外 (脊椎) 劉	(第1・2・4土曜) 整形 外科 野田
	午後	整形 外科 野田	整形 外科 (脊椎) 吉原	整形 外科 野田	整形 外科 野田		(第3・5土曜) 矢野 要予約
2	午前	内科 佐藤	内科 渡部 (受付: 11:30まで)	内科 佐藤	内科 佐藤	内科 佐藤	内科 渡部
	午後	内科 佐藤	内科 田中	内科 佐藤	内科 佐藤	内科 佐藤	午後休診
3	午前	外科 樋口		外科 樋口	外科 樋口	外科 樋口	外科 樋口
	午後	外科 樋口		外科 樋口	外科 樋口	外科 樋口	午後休診
3	午前		血管 外科 奈田	血管 外科 奈田	血管 外科 奈田	血管 外科 奈田	お問い合わせ ください
	午後		血管 外科 奈田	手術日	血管 外科 奈田	手術日	午後休診
4	午前	脳外 溝上	脳血 上床	脳外 溝上	脳外 尤	脳血 上床	脳外 伊藤
	午後	脳外 溝上	手術日	脳外 溝上	脳外 尤	脳血 上床	午後休診
5	午前	健診 古川	脳外 溝上	健診 古川		健診 古川	佐藤
	午後	健診 古川		健診 古川		健診 古川	午後休診

脳と心を健康に。
地域の皆さまの
豊かな時間を守る病院



■ 診療科目

脳神経外科/脳血管内科/整形外科
内科(循環器)/血管外科
外科/リハビリテーション科

■ 診療時間

月曜～金曜	午前	9:00～13:00
	午後	14:00～18:00
土曜日	午前	9:00～13:00
日曜・祝日	休診	

■ 病床数

総数75床
(一般病床33床 回復期リハビリ42床)



サンテ溝上病院

佐賀市大財1丁目6-60

0952(24)5251



SNSもご覧ください >>>



Instagram



Facebook



YouTube