

発行：余市協会病院
発行日：平成 28 年 5 月 1 日
発行人：吉田 秀明
編集人：広報委員会
お問い合わせ：0135-23-3126



研修医リレーコラム82 「脳震盪」

こんにちは。手稲溪仁会病院外科系研修医の大木聡悟です。4月から5月始めまでの1ヶ月ちょっとお世話になりました。余市での研修は、溪仁会での研修とは一味も二味も違い、刺激的で楽しかったです。ようやく余市も春を迎え、これからは昨年ブームになったラグビーでぶつかり合うにはちょうどいい季節となりましたね。そこで今回は皆さんが安心してタックルできるような話題で「脳震盪」のお話をさせていただきます。

Q. そもそも脳震盪とは？

定義上は「意識障害が6時間以内に回復するもの」とされています。ただし、頭をぶつけた時に、一時的な意識を失い、その後はなんともないです(意識障害が伴わない)！といったものが多いです。

Q. 脳震盪の症状は他にはないの？

そんなことはありません！脳震盪の症状は実に多様です！頭痛・嘔気・嘔吐・立ちくらみ・耳鳴り・めまい・目の焦点が合わない・ものが二重に見える・大きな音や明るい光に耐えられない・注意力散漫・手足の脱力感・・・要するに頭をぶつけてちょっとあれって思ったら脳震盪かもしれません！

Q. 脳震盪を起こしたらどうしたらいいの？

スポーツ競技中に脳震盪を疑われる場合はすぐに競技をやめて、脳神経外科を受診する。

Q. いつから競技を再開していいの？

脳震盪を起こした後に注意が必要なのは「second impact syndrome」です。脳震盪後1週間で再びプレー中に同様の脳震盪を起こして、死亡した例が報告されています。脳震盪後は、脳の代謝は約10日間は低下しており、その間に新たな脳震盪を起こすと、致死的な脳の浮腫を来すと言われています。

脳震盪と診断された場合には、当日の競技はただちに中止して、症状が改善してきたら徐々に再開するのが望ましいです。最低でも1週間以上の中止が望ましいとされています！柔道やラグビーでは2~4週間の無症状を確認してから、練習を再開するように競技団体が推奨されています！

以上、簡単でしたが、脳震盪についてでした！脳はとてもデリケートなので、無理はしないようにしましょう！

尚、スポーツ競技中の脳震盪の評価には、「SCAT(sports concussion assessment tool)」というがあるので、もしもの時にはググってみてください！（参照：脳神経外科グリーンノート 中外医学社）**手稲溪仁会病院研修医 大木聡悟**

透析の機械が新しくなりました



昨年11月7日、人工透析センターの機器が新しくなりました。以前から導入していた電子カルテとも連携させられるようになり、より良い治療を行うことができるようになりました。また、安全性の高い透析液が安定して供給できるように透析液を作製する装置も更新されました。

国境の人々 第2回

「デング熱」を予防し、あなたの家族や友人を守ろう -地域と共に歩む疾病予防活動-

地域医療国際支援センター 田畑 彩生

皆さんご存知ですか？一昨年より日本でもデング熱ウイルスによる感染症が東京都内などを中心に流行しました。デング熱は、マラリアやジカ熱と並ぶ蚊を媒介とした感染症です。小さなお子さんなどの感染は重症化することが多く、タイ国境周辺など診療所のない町では受診が遅れ、命が危ぶまれる感染症となります。

2013年よりタイ・ミャンマー国境地域でデング熱の地域予防活動を始め、今年で4年目となります。地元住民の皆さんや学生さんと一緒に地域で蚊が産卵する水辺、小さな空き瓶や古タイヤの水たまりなどを清掃し、町内会長やご退職後の地域活動ボランティア、保健所の皆さんと共に加工場で働くお父さん・お母さん、学校PTA、学生の皆さんと共に、生活している範囲内の蚊の発生防止パトロールをしています。保育所や幼稚園、学生寮に蚊帳などを配布し、お昼寝時間の蚊よけに使用されています。また、地元ラジオやメディアと協力をし、予防教育のメッセージ、ビデオを作成。地域の工場や学校、診療所など様々な場所で予防のためのメッセージが放映されました。地域のNGOや地元診療所の医師、看護師、保健師の力を借り実施するデング熱の予防啓発活動は人々の疾病予防行動の変化へ、死亡率の低下へとつながっています。予防活動の具体的な方法を示したポスターの反響は大きく、地元の人々のニーズに応じて国境を超えた隣国のミャンマー国内へと現在大きく事業を拡大しています。これからも、地域の皆さんと共に健康を守る、地域の元気を作る活動に取り組んでまいります。



救急件数 (4月) 外来受診216件 うち入院53件 救急車来院73件 うち入院42件